فريق العمل
Team Work

ريلاكس Relax

الكتاب
ريلاكس

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد الله

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher
الناشر

1000 Books for Publishing



دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٣٨٤

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

ريلاكس
Relax

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:
(+2) 0100 50 98 106 (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+2) 012 880 41 865 (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:
info@the1000books.com

for booking: للحجز:
books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..
www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..
www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ
فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

مقدمة

هل تريد مزيدًا من التفاؤل.. ومزيدًا من الصبر ومزيدًا من ضبط الأعصاب.. والثقة في النفس. والنشاط للعمل واللهو على السهو؟

إذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذي يعلمنا كيف نكتسب - بالتدريج - كل هذه الصفات والمزايا.. وما أحوجنا في هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب والمنغصات. إلى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذي تفرضه الحياة العصرية على الأعصاب!

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفساني «ويلفريد نورثفيلد» الذي وضع الكثير من كتب علم النفس ذات الفائدة العملية لجمهرة القراء من كافة الطبقات.. ويكفي لكي نتزود بفكرة عن ميادين البحث التي خاضها ونقب فيها أن نعرف عناوين كتبه السابقة وهي: «غزو الأعصاب» «أسرار السعادة» «شفاء الاجهاد العصبي». «ماذا علمتني الحياة».. الخ.

ويحضرني بهذه المناسبة قولان مأثوران وثيق الصلة بموضوع هذا الكتاب أحدهما قول المفكر المعروف «ماثيو أرنولد» إذ يخاطب الطبيعة: «درس واحد أيتها الطبيعة أريدك أن تعلميني إياه: كيف تواصلين العمل والكد في سكينة وهدوء؟».

والقول الآخر للمفكر «و.س. لوسمور» إذ يقول: «أن الحياة ومشاعرنا مشدودة على الدوام وعقولنا متيقظة بإستمرار ليست في الحقيقة بحياة وإنما هي استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا بأكملها!».

فتعال نتعلم من هذا الكتاب كيف تسترخي:

●●●

لاشك أن حياة الإنسان لا تستقيم ولا يكون لها معنىٰ بدون الحب، فالحب خلق الله تعالىٰ الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته، وبالحب سيكافئ المولىٰ تبارك وتعالىٰ عباده الصالحين.

وكي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولًا نصل إلىٰ التسامح المتكامل، ومنه إلىٰ الحب والذي سيقودنا إلىٰ مرحلة العطاء.

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب بدون التسامح.

فالأمور الثلاثة:

(التسامح – الحب – العطاء) مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخريين.

وحول هذه المنظومة الثلاثية للحب تدور صفحات هذا الكتاب.

أسئلة محيرة:

من الخطأ أن يأخذ الإنسان تجربة من الماضي بنفس شعورها وأحاسيسها للمستقبل، لأنه سينتج عن ذلك قانون التراكم لأن هذا يعطي لتلك التجربة قوة أكثر فتقوىٰ المشاعر والأحاسيس أكثر وأكثر.

لدىٰ سؤال يحيرني كثيرًا، وهو لماذا يكون الناس في رمضان أكثر تسامحًا وأكثر طيبة، ونرىٰ نفس الشخص يتحول من شخص إلىٰ شخص آخر حيث يصبح فجأة شخصًا يحب الخير ويحب التقرب إلىٰ الله؟

واذكر موقفًا حدث لي في القاهرة في رمضان حيث كنت أركب سيارة تاكسي ومرت سيارة بجانبنًا مسرعة وبطريقة فيها نوع من التهور الذي كاد يتسبب في وقوع

حاد له ولنا، فقال سائق التاكسي متضايقًا: «لولا أننا في رمضان لما تركته»، ثم بدأ سائق نفس السيارة في المبالغة في التهور والتمادي في مضايقتنا، فقال لي السائق: «سأفطر عليه، وقلت في نفسي: سيفطر عليه!! هل سيأكله أم ماذا سيفعل؟».

لقد تعلمت منك الكثير والكثير وذلك من خلال التجارب والخبرات، لكنني سأترك المشاعر والأحاسيس لك ولن أخذها معي للمستقبل أبدًا.

فوجدته يلحق بالسيارة فقلت له: ماذا تفعل؟ قال لي: سأضربه وأضيع صيامي اليوم ثم أوصلك.

لماذا يتحول الشخص الذي أصيب بمرض ما أو علم أنه سيموت قريبًا إلى شخص روحاني؟

وأصدقكم القول إنني أردت الحديث في هذا الموضوع لأشبع شيئًا ما في نفسي.

كيف يستطيع الإنسان أن يكون متكاملًا تمامًا ومتزنًا داخليًا؟

والاتزان الروحاني والاتزان الذهني والاتزان العاطفي والاتزان الجسماني.

هل الإنسان يستطيع أن يسامح غيره؟

أحيانًا نجد شخصًا يفكر بالمنطق، ويقول أنا إنسان متسامح لكنه إذا تذكر الماضي وفكر بتجربة معينة سيجد نفسه مازال متعبًا نفسيًا من تلك التجربة.. وهنا أقول له: «إن كنت لا تزال متضايقًا عند تذكرك لتلك التجربة إذًا هناك شيء غير طبيعي بداخلك..».

فمن الطبيعي أن يكون لدى كل إنسان منا ماضٍ به الكثير من التجارب والخبرات التي تحتوى على المشاعر والأحاسيس..

ومن الخطأ أن يأخذ الإنسان تجربة من الماضي بنفس شعورها وأحاسيسها

للمستقبل، لأنه سينتج عن ذلك قانون التراكم وهو قانون من قوانين العقل الباطن، وقانون التراكم يعني أن الإنسان يأخذ تجربة من الماشي ويفكر فيها من جديد بنفس شعوره وأحاسيسه وقت حدوث تلك التجربة قوة أكثر فتقوىٰ المشاعر والأحاسيس أكثر وأكثر.

يجب علىٰ الإنسان أن يقول لماضيه:

فطاقة الإنسان بين أمرين وهما إما إنها تجعل هذا الإنسان يحقق أهدافه أو أنها ستصل بهذا الإنسان إلىٰ مرحلة سيندم علىٰ وصوله لها.

ولابد للإنسان أن يفكر جيدًا في المعلومات التي يغذي بها عقله، فإن عندما تأكل تختار أفضل الطعام لتغذي جسدك.. فلماذا لا تختار وتنتقي أفضل المعلومات والأفكار التي تغذي عقلك؟

الواجب العملي:

عليك ألا تهدر طاقتك في الندم علىٰ ما فاتك... بل وجه تلك الطاقة إلىٰ أمر يفيدك في حاضرك ومستقبلك.



البداية هي التسامح



كي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولًا أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب وبعد ذلك سنصل إلى مرحلة العطاء..

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب بدون التسامح..

فالأمور الثلاثة (التسامح – الحب – العطاء) مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخريين.

1 - التسامح:

إن التسامح شيء يتعلمه لكن تنفيذه صعب.. بمعنى أن الإنسان كلما فكر في شخص كان قد غضب منه يتمنى له الخير، فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله – سبحانه وتعالي – الثواب.

فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد.

فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامح، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

إنها طاقة هائلة أعطاها الله لك تساوي أكثر من ٨ مليون دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة...

وأعلم أنها حياة واحدة ليس لها (بروفة) وإنما هي حياة حقيقية ليس لها إعادة، فإذا ما انتهت لم تعد فيجب أن تستخدم كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة من حياتك، فأنت لن تخرج أبدًا من هذه الحياة وأنت حي.

إن التسامح شيء يتعلمه الإنسان بسهولة لكن تنفيذه صعب..

وأذكر هنا قصة وهي أن راهبين من الصين كانا يعبران الشارع وكانت امرأة

عجوز تعبر فوقعت أثناء عبورها الطريق فجرىٰ أحد الراهبين مسرعًا نحو السيدة ثم حملها وعبر بها الطريق..

وبعد مرور ساعتين قال الراهب الذي لم يجر ليساعد السيدة، كيف حملت تلك السيدة ونحن لا يحق لنا لمس النساء؟ ما الذي جعلك تحملها علىٰ عاتقيك؟

فرد عليه صاحبه وقال له: أما أنا فقد أنزلتها بالفعل منذ ساعتين أما أنت فمازلت تحملها.

لماذا نحمل الأشياء التي تضايقنا بداخلنا وعلىٰ عاتقنا؟ لماذا إذا تكلمنا علىٰ شيء مر منذ سنوات نتكلم عنه وكأنه حدث الآن، فنغضب ونتضايق مرة أخرىٰ؟ لماذا نتضايق من هذا وذاك؟

وأذكر عندما كنت صغيرًا أننا كنا في أوائل أيام رمضان وكان والدي يتغير كثيرًا في رمضان، فقال أخي الأكبر له: أريد مالًا وكان يريد وقتها ١٠ جنيهات وهذا كان مبلغًا وقتها، فقال له والدي: انتظر حتىٰ ينتهي رمضان، فقال أخرىٰ: إذن سأسحب من مالي، فسكت والدي ولم يرد عليه، وفي أول يوم في العيد كان أول ما فعله أبي أنه أعطىٰ لأخي «علقة» أي أن أبي ضربه لأنه قال سآخذ من مالي والغريب أن أبي ظل يحملها حوالي ٢٨ يومًا.

الواجب العملي:

أرسل لمن يضايقك باقة جميلة من طاقتك الإيجابية.. وذلك بأن تغفر وتسامح كل من ظلمك أو أساء إليك.. فهل يمكنك ذلك؟

أنواع الذات:

كل إنسان يوجد بداخله ذات مزيفة وأخرىٰ حقيقة.

وكي نصل لمرحلة التسامح يجب أن نعلم أنواع الذات:

أولًا: الذات المزيفة:

وهي الذات السفلىٰ، فالذات المزيفة هي التي تحتوىٰ علىٰ الخوف واللوم والحقد

والغيرة والمقارنة..

كما تحتوي على الغضب والخصام والكذب والنميمة والمنافسة، فتصل هذه الذات بصاحبها إلى مرحلة الكراهية ثم التكبر.

فالذات المزيفة مليئة بالضغوط النفسية فهي توصل صاحبها للشعور بالوحدة والقلق والضياع والإحباط والتعاسة، كما أنها توصل صاحبها إلى العيش في الماضي أو العيش في المستقبل وفي الحالتين سيصل هذا الإنسان إلى مرحلة الشر الداخلي وهي البعد عن الله سبحانه وتعالى.

وأذكر هنا قصة خيالية وهي أن الشيطان الأكبر أراد أن يتقاعد عن عمله فأعلن عن إقامة مزاد وفيه وضع كل الأشياء السيئة كالغضب والحقد والزنا والكذب..

ثم أتى بالشك ووضع عليه سعر مليون دولار فسألته الشياطين: لماذا سعر الشك مرتفع هكذا؟

فلم يجيبهم حتى أتى له شيطان صغير لديه حماس للشر فألح على الشيطان الأكبر ليعلمه السر في ارتفاع الشك، فقال له الشيطان الأكبر: لأن الشك من الأسباب الرئيسية للفشل في الدنيا، وإذا تمادى الإنسان في الشك فقد ضاع هذا الإنسان.

فإذا شك أحد في نفسه فإنه سيتعب كثيرًا ومثال على ذلك عندما ينظر إليك شخص ويقول لك: ما هذا؟

يبدو من شكلك أنك مريض؟ وقتها ستشعر أنك مريض فعلًا لأنه جعلك تشك في نفسك.

وأذكر هنا قصة حقيقية تبرهن أن الشك إذا تمكن من الإنسان أصابه بالإحباط وهي أن سيدة قصت شعرها بطريقة معينة وكانت تشعر أن شكلها جميل جدًا بتلك القصة حتى أتت إليها صديقة فقالت لها: ماذا فعلت في شعرك؟ لقد أصبح شكلك سيئًا جدًا.. أنت كنت جميلة قبل ذلك فأصيبت تلك السيدة بالإحباط وامتنعت عن

الطعام.. كل ذلك لأنها شكت في نفسها.

ثانيًا: الذات الحقيقية:

وهي الذات العليا التي يصل لها الإنسان كل يوم ومن وقت لآخر، ومن ضمن الأشياء التي تحتوي عليها الذات الحقيقية التسامح الذي سينتج عنه الحب سيتبعه الحنان ثم العطاء ثم مرحلة الاتصال مع الآخرين ثم الكفاح في سبيل الله ثم الكفاح لتستمر في حياتك حتىٰ تصل للثقة مع الآخرين وتصل للتواضع والتعلم والصبر والصدق..

وكل هذه الأمور الإيجابية ستجعل صاحب هذه الذات يصل لراحة نفسية وهدوء نفسي وهو أمر ليس من اليسير الوصول إليه...

فراحة البال شيء يطمح إليه الجميع، لأنه يجعل صاحبه يتقبل نفسه كما هي فيصل الإنسان لمرحلة الحكمة والسعادة التي ستجعله يعيش في الوقت الحاضر لا في الماضي ولا في المستقبل.

وإنما يعيش هنا في الحاضر بكل معانيه، فيصل أخيرًا لمرحلة الخير التي يتقرب فيها الإنسان من الله سبحانه وتعالي.

وكل إنسان يشعر من وقت لآخر بالذات المزيفة وبالذات الحقيقية.

الواجب العملي:

حاول أن تكون قناعاتك عن ذاتك مبنية عن قناعة ذاتية وليس من خلال كل كلمة تسمعها من غيرك.

مفاهيم خاطئة عن التسامح:

يجب أن يكون إحساسك إيجابيًا مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي.

التسامح معناه الضعف:

هناك من يقول إن التسامح هو الضعف. فإذا غضب صاحب هذا الرأي من

شخص فإنه يقول: «لن أكلمه حتىٰ لا يظن أنني ضعيف.. عليه هو أن يكلمني أولًا ثم سأسامحه وقتها».

التسامح معناه التحكم:

وهو اعتقاد البعض أن التسامح يعطي الآخر الفرصة ليتحكم في الشخص المتسامح.

التسامح معناه تقبل الإهانة:

التسامح معناه نسيان:

الأمر تمامًا والتعود علىٰ هذا الفعل فيما بعد.

وعدم التسامح سيسبب أمرين:

أولًا: زيادة الشعور والأحاسيس السلبية:

فكلما فكر الشخص في الأمر زادت مشاعره وأحاسيسه السلبية..

فمن الممكن أن تخرج مع صديق لك لكي تقضيا وقتًا طيبًا معًا، ولكن بعد ذهابكما اختلفتما في الرأي، فتركته وأنت متضايق منه، لأنه هو الذي تسبب في هذا الوقت الضائع، وأنت سائر تجد أن المخ يدعمك، فيلغي كل الأمور الطيبة فيه، ويعمم لك كل الأمور السيئة عنه، ويفتح كل الملفات العقلية عنه من الولادة إلىٰ الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريد قتله.

ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونيًا، ويقول لك: إننا صديقان، وهذا لا يصح، وإذا كنت أخطأت فأنا أتأسف لك، أنت تعلم كم أنا أحبك، فتقول له: عندك حق.. أنا المخطئ، فيلغي المخ كل سلبياته ويعمم الإيجابيات عنه. فتقول له: لابد أن أراك وعندما تذهب إليه يغضبك مرة أخرىٰ فتقول: أنا السبب، كان يجب ألا أذهب إليه..

كل هذه أحاسيس.

فالشعور والأحاسيس هي وقود الفعل فبمجرد الشعور والأحاسيس يأتي الفعل.

ثالثًا: زيادة حدة التجربة:

الواجب العملي:

اكتب خطة تسجل فيها أهدافك في المرحلة المقبلة وكيف ستحققها ولتشرع فورًا في تطبيقها.

إذا كان الإنسان لا يتمتع بإتزان روحاني فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلي، ويتصرف بها ويبني تفكيره من خلالها.

إذا كان الإنسان متسامحًا فإن تفكيره سيكون بشكل صحيح وسيكون لديه اتزان في القوة الروحانية التي سينتج عنها اتزان الذهن الذي سيعقبه اتزان الشعور والأحاسيس، وينتهي الأمر بأن يكون الجسم كله في اتزان فيحدث اتزان جسماني.

أما إذا كان الإنسان لا يتمتع بإتزان روحاني فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلى، ويتصرف بها ويبني تفكيره من خلالها.

توجد حقيقة في علم الميتافيزيقا تقول إن الإنسان إذا فكر بطريقة صحيحة فإنه سيتكلم بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة فإنه سيتصرف بطريقة صحيحة، وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزنًا مما ينتج عن ذلك شعور وأحاسيس متزنة وليست سلبية.

الواجب العملي:

اجتهد أن تصلح من علاقاتك بالله لأن ذلك له تأثير كبير على كل مجريات حياتك.

أقل من ٣٠٪ في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط، وبالتالي يعيشون في سعادة.

١- **الإدراك:**

أولًا: يجب على الإنسان أن يدرك أنه يجب أن يكون متسامحًا، فهذا الإدراك يمثل ٥٠٪ من التغيير، فالإدراك يتبعه اتخاذ القرار بالتغيير.

٢- **الإستفادة من التجربة:**

عليك أن تسأل نفسك بعد كل تجربة تمر بها: ماذا أستفدت من تلك التجربة؟

فإذا تعلمت شيئًا جديدًا عليك أن تصل للنقطة الثالثة وهي الإحتفاظ بالمهارات.

٣- **الإحتفاظ بالمهارات:**

إذا نجح الإنسان بمهارته في تلك التجربة فإنه سيتعلم شيئًا جديدًا، وسينتج عن ذلك اختفاء للشعور والأحاسيس السلبية وهي الخطوة الرابعة من خطوات التسامح.

٤- **التخلص من الأحاسيس السلبية:**

٥- **الفعل:**

وهو القرار بالتغير والتصرف بطريقة صحيحة لأن التفكير وقتها سيكون منضبطًا، ستعرف ماذا تريد بالضبط..

فأقل من ٣٪ في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط، ويعيشون في سعادة. فهم استطاعوا أن يصلوا إلى مرحلة التحرير الشعوري حيث اختفت لديهم المشاعر والأحاسيس السلبية.

فعقل الإنسان عندما ينجذب لفكرة جديدة يستحيل أن يرجع كما كان، فنجد أن الطفل يعاني ويبذل مجهودًا لكي يتعلم المشي ولكنه بمجرد أن يتعلمه فإنه يصبح شخصًا مختلفًا فيتعلم الجري فيكون أكثر اختلافًا.

الواجب العملي:

استعن بالله ولا تعجز.

سامح نفسك عليك أن تسامح نفسك أولًا ليسامحك الله.

عليك أن تطلب من الله سبحانه وتعالى أن يسامحك وسيسامحك فعلًا لأن الله

يغفر الذنوب جميعًا. ثم عليك بعد ذلك أن تسامح نفسك، يقول الله تعالىٰ: «وقل اعملوا فسيرىٰ الله عملكم..».

عليك أن تسامح نفسك أولًا ليسامحك الله...

وفي مرحلة مسامحة النفس يصل الإنسان للماضي وإلىٰ أخطائه التي فعلها دون قصد منه فيسامح نفسه علىٰ تلك الأخطاء.

وأنا أعرف شخصًا شاهد أخاه وهو يغرق أمام عينيه لكنه لم يستطيع أن ينقذه لأنه لا يستطيع السباحة، وكان هذا الشاب يقول: «لن أسامح نفسي أبدًا علىٰ تصرفي هذا، كان يجب أن أفعل شيئًا لأخي».

وأنا نفسي تعرضت لعدم مسامحة نفسي حيث جاء لي خبر وفاة أمي وأنا في الأردن، وأمي تمثل لي كل حياتي وعمري كله، فقلت سأرجع لمصر لأراها ثم قلت لم أعود وقد ماتت فعلًا؟ هل أعود لأشاهد جنازتها؟

وقررت ألا أعود.. وسافرت إلىٰ كندا، وبعد مرور أيام قليلة شعرت بالندم.. لم فعلت ذلك؟ لم لم أسافر وأودعها؟ ووصلت لمرحلة لم أستطيع فيها أن أسامح نفسي علىٰ تصرفي هذا فقد كان ينبغي أن أسافر وأشهد جنازتها فصليت استخارة وبعد تفكير قررت أن أعود لمصر لأكون بجانب أخوتي في هذا الموقف وأكون سببًا في تخفيف الصدمة عنهم وهم بالطبع كانوا في حزن شديد لأنهم شهدوا لحظاتها الأخيرة ولحظات وفاتها...

وعدت إلىٰ مصر فعلًا والتفت عائلتي حولي وذكروني بحديث الرسول -ﷺ- أن بوفاة الأم ينادي ملك من السماء ويقول: «ماتت من كنا نكرمك من أجلها»، فقلت لهم: إن الله هو من أكرمني بأمي وهو حي لا يموت وسيكرمني في الدنيا إن شاء الله، فكان ردي لهم إلهامًا من الله سبحانه وتعالىٰ لي...

وهذا الرد أثلج صدورهم فبدأنا نفكر كيف نفعل لأمنا شيئًا إيجابيًا تستفيد منه

فقمنا بعمل صدقات جارية لها، فأسرعنا بعمل الكثير من الخير والدعاء لها، حتىٰ قال لنا البعض: يا ليت لنا أبناء مثلكم، وكنت أجلس أنا وأخوتي نتذكرها بالخير، فبدأت في مسامحة نفسي وأرحت عاتقي من الحمل الثقيل الذي كنت أحمله.

الواجب العملي:

تذكر أمرًا أنت تلوم نفسك فيه، وحاول أن تسامح نفسك علىٰ ما كان منك.

علينا أن نسامح والدينا، ونعلم أنهم كانوا يبذلون أقصىٰ ما في جهدهم لتربيتنا وجعلنا أفضل منهم.

عليك أن تسامح والديك عن الأخطاء التي ربما وقعا فيها أثناء تربيتك، عليك أن تعلم أن تلك الأخطاء بلا قصد منهما.

فأنا أعرف أناسًا يقول

أحدهم: «أنا لم أكن يومًا الإبن المفضل لدىٰ أمي أو لدىٰ أبي، وأعرف فتاة كانت كلما رآها أبوها قال لها: أنت نحس علي»..

يوم أن ولدت كسرت رجلي، ثم بعد أسبوع طردت من العمل.

وأنا شخصيًا كان يقال لي كل يوم يا كلب ويا ابن الـ... حتىٰ تخيلت أنني فعلًا لست ابنًا لوالدي، فسألت أمي: أين أبي؟!

ووالدي كان رجلًا لا يستطيع القراءة والكتابة، لكنه بدأ من الصفر حيث علم نفسه، فوصل إلىٰ أعلىٰ المراكز، وكان حريصًا كل الحرص علىٰ أن يعلمنا.. وأن يربينا علىٰ الالتزام بديننا..

فعلينا أن نسامح والدينا، ونعلم أنهم كانوا يبذلون أقصىٰ ما في جهدهم لتربيتنا وجعلنا أفضل منهم.

وأنا أيضًا أذكر موقفًا لوالدي الذي كان شديد القسوة معي وكانت سني ليست صغيرة، فقد كنت شابًا فأعطاني١٠ جنيهات لأفكها له، وخرجت من

العاشرة صباحًا فعدت له في العاشرة مساءً وقلت له: لم أجد فكة، فنظر إلى وصفعني صفعة على وجهي أسقطتني على السلم من الدور الثالث إلى الدور الأول، ودخلت المستشفى وحدثت لي كسور في جسمي...

وأذكر أنني رفعت وجهي في وجه أبي لأول مرة وقلت له: «أنا سأكرهك طوال عمري على ما فعلته معي ولن أسامحك أبدًا على ما فعلته بي»..

وبعد مرور السنوات كنت أقول لنفسي: أنا سامحت أبي وكنت أدعو له لكن بداخلي شيء غير طبيعي..

وعندما تعلمت البرمجة اللغوية العصبية لأول مرة في حياتي، استطعت أن اجتاز تلك التجربة وأن أتذكر لأبي مواقفه الحسنة معي، وأن أسامحه فعلًا على هذا الموقف الذي حملته بداخلي أكثر من ثلاثين عامًا، جاء لي أبي في المنام في نفس اليوم وقال لي: أنا لم أقصد أبدًا أن أفعل ما فعلته معك، ولم أقصد أن أغضبك... أنا لم أكن أعلم غير ذلك، وأعلم أنني أحبك جدًا.

الواجب العملي:

سامح والديك على أي مكروه حدث لك منهما أو من أحدهما.

يجب علينا أن نغفر لأولادنا.. فهم يتعبوننا كثيرًا في كل الأحوال، وفي كل مراحلهم سيكون هناك تعب، لكن يجب أن نغفر لهم ونسامحهم.

يعلم الجميع جيدًا المعاناة التي يبذلها الوالدان للأبناء في سنواتهم الأولى...

وأذكر صديقًا لي ذهب للطبيب لأن أذنه فيها صمغ، فقال له الطبيب: لم وضعت الصمغ في أذنك؟ فقال الرجل: لست أنا من فعل ذلك وإنما هو ابني الصغير الذي يبلغ من العمر أربع سنوات، وجدني نائمًا ووجد أذني على شكل فتحة فأراد أن يسد تلك الفتحة بالصمغ..

والحمد لله أنه لم يسد أنفي فكنت مت، فقال له الطبيب: إذن انتبه لا تنم مرة أخرى.....

وأذكر مواقف كانت تحدث لي مع ابنتي وهما في سنوات عمرهما الأولى...

أذكر أنني دخلت يومًا من باب المنزل فوجدت ابنتي نانسي تمسك تحفة يصل سعرها لعشرة آلاف دولار فحاولت بكل خبراتي أن أصل للتحفة قبل أن تسقطها لكنها للأسف أسقطتها وحطمتها فأردت أن أحطم ابنتي لكنني قلت لنفسي: أيهما أهم نانسي أم التحفة؟ وكان الجواب طبعًا التحفة، ثم صعدت لغرفتي ووضعت ورقة بـ ١٠٠ دولار على المنضدة فوجدت ابنتي الأخرى نرمين أمسكت بها ومزقتها لقطع صغيرة، ثم ألقت بها في الماء فقلت: التحو والـ ١٠٠ دولار في عشر دقائق.

وأنا أشفق على الأمهات لأنهن يعانين كثيرًا مع أطفالهن، ونجد السيدة بعد الزواج يتغير شكلها ويكون مرعبًا جدًا إذا صدر من أطفالها الأخطاء الكثيرة...

وأنا أذكر أنني دخلت على زوجتي ذات مرة، فوجدت شكلها مخيفًا فشعرت أنني في خطر، فقالت لي: عليك الآن أن تقتل نانسي ففرحت لأن نانسي هي التي ستقتل وليس أنا، فذهبت إلى ابنتي نانسي فلم أجد في وسط رأسها شعر تمامًا، فقلت لها: أين ذهب شعرك؟ فبكت وقالت لي: لا أعلم، فقلت لها تذكري أين ذهب؟ فقالت وهي تبكي: لا أعلم، فقلت لها: هل رأسك كانت معك طوال اليوم؟ هل تركت وذهبت لمكان آخر؟ فلم ترد، فقلت لها: هل حلقت شعرك؟ فقالت: نعم...

فتركتها وذهبت لأختها في الغرفة المجاورة، فوجدتها حلقت حاجبيها، فقلت لها: هل ماما رأتك؟ قالت: لا، قلت لها: إذن اختفي لمدة شهرين.

فيجب علينا أن نغفر لأولادنا.. فهم يتعبوننا كثيرًا في كل الأحوال منذ الصغر، وفي المدرسة، وفي المذاكرة، وتنظيف المنزل وفي مراحلهم سيكون هناك تعب، لكن يجب أن نغفر لهم ونسامحهم حتى لا نفقد عقولنا.

الواجب العملي:

عليك أن تسامح أولادك وتغفر لهم ما كان منهم.

سامح أفراد عائلتك:

لقد كتبت على الرماح أنك ضربتني حتى تجيء الرياح فتزيلها فأنساها، وكتبت أنك أنقذتني على الصخر حتى لا تمحي أبدًا ولا أنساها أبدًا.

عليك أن تسامح أفراد عائلتك:

وأنا أذكر أن أختي الكبيرة كان خطيبها في بيتنا فقلت لها: أنا سأحضر لك الكرسي وأحضرته لها ولما جئت بالكرسي لتقعد حركت الكرسي فوقعت على الأرض أمام خطيبها وجرت ورائي لتضربني وكنت أضحك عليها، والآن لما نتذكر تلك المواقف نضحك سويًا.

وأذكر هنا قصة أخوين كانا يسيران في الصحراء فحدث موقف بينهما جعل الأخ الأكبر يضرب أخاه فكتب الأخ الأصغر على الرمال لقد ضربني أخي ثم أكملا طريقهما، وفي الطريق تعرض الأخ الأصغر للغرق فأسرع له أخوه الأكبر محاولًا إنقاذه، واستطاع أن ينقذه فعلًا فكتب الأخ الأكبر لأخيه: لماذا كتبت على الرمال أنني ضربتك وكتبت على الصخر أنني أنقذتك؟! فرد عليه أخوه قائلًا: لقد كتبت على الرمال أنك ضربتني حتى تجيء الرياح فتزيلها فأنساها، أما عندما أنقذتني فكتبتها على الصخر حتى لا تمحى أبدًا ولا أنساها أبدًا.

الواجب العملي:

لو بينك وبين أحد من أفراد عائلتك خصام أو سوء تفاهم فعليك أن تصلح فورًا من علاقتكما، وتذكر أن خيرهما البادئ بالسلام..

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده.. لذلك كان عليه أن يغفر ويسامح غيره ممن أساءوا إليه.

أذكر أنني في بداية حياتي في إلقاء المحاضرات وكنت لا أمتلك المال، اتصلت بي سيدة من إحدى الدول وقالت لي: تريد من شرائطك ٥٠ ألف نسخة، فقلت لها: هل

أنت متأكدة؟ قالت: نعم أريد ٥٠ ألف نسخة...

وفعلًا ذهبت لأطبعها فسألني صاحب الطبعة: هل أنت متأكد أن تريد أن أطبع لك ٥٠ ألف نسخة؟ وهل تملك المال اللازم لذلك؟

فاتصلت بتلك السيدة أمام صاحب المطبعة والتي ذكرت موافقتها على الطبع وأنها ستجهز المبلغ خلال أسبوع.. ومر أسبوع والثاني والثالث والمرأة لم تتصل فاتصلت بها فعلمت أنها قد ماتت فكانت تلك مصيبة كبيرة لا أستطيع تحملها فبعت كل ما أملك خلال ستة أشهر حتى يمكنني دفع المبلغ لصاحب المطبعة..

وقد ظللت فترة طويلة لا أستطيع أن أسامح تلك السيدة لما سببته لي إلا أنني في النهاية سامحتها لأنها لا ذنب لها فيما جرى وإنما الأقدار هي التي شاءت ذلك.

وينطبق الكلام على العلاقة بين الإنسان وبين من يتصل بهم وقد يسببون له بعض المتاعب مثل مدير العمل أو غيره من ذوي الأمر...

فعلى الإنسان أن يسامح بشكل مطلق ويلتمس دائمًا لغيره الأعذار..

وهذا ينطبق على كثير من الناس كالبائع الذي قد يغش المشتري أو من يدلك على عنوان وهو لا يعرف فيضلك أو الجار الذي قد يؤذيك ببعض تصرفاته.

الواجب العملي:

سامح غيرك وأعلم أن كل شخص عيوبه فتقبل غيرك حتى يتقبلك الآخرون.

لقد حان الوقت أن نتسامح وتكون طاقتنا الداخلية منضبطة

استراتيجية التسامح:

١ – التفكير في الشخص والتجربة.

٢ – الاسترخاء التام.

٣ – التخيل والرجوع للماضي.

٤ – الاستدعاء والتسامح المتكامل.

ولقد حان الوقت أن نتسامح وتكون طاقتنا الداخلية منضبطة...

التسامح أمر في منتهى الروعة لكن يجب على الإنسان أن يتعلمه بطريقة صحيحة

خير الكلام:

من كلام الله سبحانه وتعالى:

وأريد أن انهي حديثي عن التسامح بقول الله سبحانه تعالي:

﴿إن الله يغفر الذنوب جميعًا أنه هو الغفور الرحيم﴾ (الزمر: ٣٥)

ولنقف على كلمة «جميعًا» حيث إن الله يغفر كل شيء ويغفر مرات ومرات كثيرة للإنسان وليس مرة واحدة.

قول الرسول (ﷺ) في حديث قدسي:

«**يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعًا فاستغفروني أغفر لكم**».

بعض الأقاويل منها:

«إن أنت لم ترحم المسكين إن عدم، ولا الفقير إذ يشكو لك العدم، فكيف ترجو من الرحمن رحمته؟ إنما يرحم الرحمن من رحم».

الواجب العملي:

سامح لعل الله أن يسامحك.

خلاصة القول في التسامح:

اعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك. يجب عليك أن تفعل ما يتوجب عليك فعله، فلا ترتكب الذنوب وتضايق هذا وذاك ثم تذهب لتصلي وتطلب من الله أن يغفر لك ذنوبك...

وإنما يجب عليك أن تجعل نفسك من الداخل شخصًا نقيًا ثم تطلب بعد ذلك المغفرة من الله سبحانه وتعالى وبهذا يبارك لك الله في جميع أعمالك...

واعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك.

وتذكر دائمًا أن أكثر من ٩٠٪ من الأغنياء هم مرضى نفسانيون لأنهم لا يتعاملون إلا بالطاقة الأرضية فقط ونسوا الطاقة الروحانية ونسوا التسامح.

أعرف شخصًا يمتلك مطبعة تدخل له أرباحًا قدرها ٥٢ مليون دولار في الشهر لكنه إنسان غير سعيد وقال لي يومًا: أنا في منتهى التعاسة.. أنا أعيش في روتين مستمر، فما أفعله اليوم أفعله غدًا وفعلته أمس، فاكتشفت أن طاقته الروحانية ضعيفة جدًا فهو ليس مرتبطًا بالله وإنما منشغل بعمله فقط ونسى الله فأنساه الله نفسه...

فقلت له: لابد أن ترجع للطاقة الروحانية، فتبنى طفلًا وذهب لزوجته وقال لها: أنا مسامحك... ولأول مرة منذ عشرين عامًا جلس مع أولاده في سهرة جميلة كلها دفء وحنان أسري...

فبدأ يشعر بروعة داخلية فرأى الدنيا بشكل يختلف تمامًا عن ذي قبل فاكتشف أن التسامح والطاقة الروحانية أساس كل أمور الحياة...

أما الحياة وجمع المال فينبعان من الطاقة الأرضية التي تجذب الشخص إلى أسفل بينما تعلو الطاقة الروحانية بصاحبها إلى أعلى..

فيجب عليك أن تكون متزنًا بين الطاقتين حتى لا تنسى ربك وتقصر في حقه وحق الآخرين أو تهمل حياتك المهنية

وأذكر قصة رجل أتى ليعمل معي وقال لي الجميع لا تشاركه في تجارة فهو نصاب ومحتال، لكنني كنت أجده شخصًا ظريفًا جدًا ولديه طاقة روحانية هائلة لكنه لا يستطيع أن يضبط علاقات عمله فقلت: هو هدية من الله لي لأساعده، وفي النهاية نصب علي في مبلغ ١٥٠ ألف دولار فسألني أحد الأصدقاء: هل لو عاد ستعمل معه مرة أخرى؟ قلت: نعم، لأنني سامحته منذ أن عرفته فأنا أعلم أنه أخذ هذا المال لأنه

كان عليه ديون كثيرة جدًا، وللأسف الشديد خسر هذا الرجل كل ما لديه وهذا لأنه هناك قانون يسمى قانون الرجوع وهو أن ما ترسله يرجع إليك من نفس النوع...

وأذكر قصة تبرهن على ذلك وهي أن رجلًا ذهب مع ابنه لجبل فأراد الولد أن يدخل فسأل أباه: هل أستطيع أن أدخل الجبل؟ فقال له الأب: ادخل فدخل الولد أثناء وجوده بالداخل تكلم الولد فسمع صوتًا يقول له نفس كلامه فنادى الولد على أبيه فسمع الصوت ينادي أيضًا على الأب، فقال الولد: يا غبي فسمع الصوت يقول له يا غبي، فرجع الولد مسرعًا إلى أبيه وقال له: هناك من يكلمني في الجبل فدخل معه الأب وعرف أن هذا هو صدى الصوت، فقال لأبنه: أه هذا هو صدى صوت الحياة فالذي ترسله يعود إليك من نفس النوع.



الواجب العملي

انتبه لما ترسله لأنه سيعود إليك مرة أخرى وبقوة فإذا أرسلت حبًا سيعود إليك حبًا، وإذا أرسلت غضبًا سيعود إليك غضبًا.

الحب:

إن الحب يصنع المعجزات، ولقد رأيت بعيني كلبًا وقطة نائمين على بعضهما ليدفئا نفسيهما، فكان الاثنان يحبان بعضهما ويخافان على بعضهما

دوائر الحب:

١- حب الله سبحانه وتعالى.

٢- حب المخلوقات.

٣- حب النفس.

٤- حب الوالدين.

٥- حب العائلة.

٦- حب الناس.

٧- حب العمل.

دوائر الحب:

1- حب الله سبحانه وتعالى:

إن رضا الله تبارك وتعالى يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان في هذه الحياة

واذكر هنا قصة شاب كان يحلم ويتمنى أن يمشي الله بجواره... يحلم ويتمنى أن يكون بداخله فنام هذا الشاب ورأى في منامه أن يسير على الشاطئ وتوجد بصمات قدميه أمامه، وأيضًا بصمات أخرى بجانبه وإذا بصوت يقول: هذه بصماتي أنا، وأنا معك على كل حال، ألم تكن ضعيفًا فقويتك ومريضًا فشفيتك وفقيرًا فأغنيتك، وأنا أحبك أكثر مما تتخيل.

وهناك رجل كان يجب أن يدعو الله ويعظمه بصورة لا يدعو بها أحد وأثناء دعائه وجد شيخًا بجواره ثيابه بيضاء ولحيته بيضاء يدعو الله تبارك وتعالى بدعاء رائع وقد حفظ الرجل دعاء هذا الشيخ ونظر الرجل بجواره كي يشكر هذا الشيخ على هذا الدعاء الجميل الذي سمعه منه فلم يجده، فذهب هذا الرجل إلى رسول الله - ﷺ- وقص عليه ما حدث فقال له رسول الله - ﷺ- أتعرف من هذا الرجل الذي سمعته يدعو؟ فقال: لا يا رسول الله، فقال رسول الله - ﷺ-: «إنه جبريل أتاك كي يعلمك كيف تدعو الله عز وجل وتعظمه بما يحب الله تبارك وتعالى...».

والدعاء الذي سمعه هذا الرجل من جبريل عليه السلام كان:

«اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله ولك الملك كله وبيدك الخير كله وإليك يرجع الأمر كله علانيته وسره أوله وآخره، ظاهره وباطنه.. لك الحمد يا مالك الملك في الأولى والآخرة حمدًا دائمًا طيبًا نقيًا مباركًا فيه يملأ السماوات والأرض وما بينهما كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك وتعداد مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك حتى ترضى يا أكرم الأكرمين، لك الحمد والشكر يا قادر على كل شيء ويا مقتدر يا ذا الجلال والإكرام يا حي يا قيوم يا مالك الملك يا خالق الخلق يا نور السماوات والأرض وما بينهما يا بديع السماوات والأرض يا حبيبي يا الله يا الله يا الله، اللهم أغفر لي ما مضي من ذنوبي واعصمني فيما بقي من عمري وارزقني أعمالًا طيبة يا أرحم الراحمين، أكرم على بكرمك في الدنيا والآخرة يا أكرم الأكرمين».

لقد كانت الخطوة الأولى من هذا الصحابي الجليل، فقد أراد تعظيم المولى عز وجل بشكل يليق بعظمة الله سبحانه فكان تكريم الحق تبارك وتعالى له بأن أرسل إليه أعظم رسله من الملائكة كي يعلمه تلك الصيغة من الدعاء...

إن رضا الله تبارك وتعالى يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان لكل إنسان في هذه الحياة حتى إن البعض يقولون إن معرفة الله تبارك وتعالى هي المهم وبقية الأمور كلها تفاصيل

نحن نعلم أن الله تبارك وتعالى تسعة وتسعين أسمًا من أحصاها دخل الجنة...

والواجب على كل مسلم إزاء هذه الأسماء أن يحفظها ويعلم معناها ثم يحقق ما وصف الله تبارك وتعالى به نفسه فيها..

فمثلًا إذا علم الإنسان أن الله سبحانه هو الرزاق فلا ينبغي عليه أن يطلب الرزق إلا منه سبحانه وتعالى فلا يذل نفسه لأحد لأنه يعلم أن رزقه في السماء وليس في الأرض..

إن رضا الله تبارك وتعالى يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان في هذه

الحياة حتىٰ إن البعض يقولون إن معرفة الله تبارك وتعالىٰ هي المهم وبقية الأمور كلها تفاصيل

الواجب العملي:

حاول أن تتعرف علىٰ أسماء الله الحسنىٰ ولو كل يوم تعرف اسمًا ثم تطبق ما ترىٰ أن الله تعالىٰ يستحقه بهذا الاسم.

2 - حب المخلوقات:

إن حب الله سبحانه وتعالىٰ ينبغ منه حب كل مخلوقاته سواء من بني آدم أو من المخلوقات الأخرىٰ

كنت مع مجموعة من اليابانيين وإذا بعنكبوت أمامي فأسرعت كي أطأه بقدمي فإذا بأحد هؤلاء اليابانيين يقول لي: ماذا تفعل؟ أليس بروح مثلك؟ وهل إذا كنت أنت مكانه هل كنت تحب أن يدهسك أحد؟

وتعلمت من هذا الشخص شيئًا جميلًا وهو أن أحافظ علىٰ حياة مخلوقات الله سبحانه وتعالىٰ...

وأنا عندي حوض سباحة بمنزلي في كندا فوجدت نملة تسقط فيه فأسرعت بإنقاذها فوجدت النملة بعدما أنقذتها تقف رافعة قدميها الأماميتين وكأنها تدعو لي، ولقد علمت ابنتي أن تساعد الحيوانات وتنقذها إذا كانت تتعرض للخطر...

فكنت أنا وهما نتسابق في إنقاذ الحشرات التي تسقط في حوض السباحة خاصتنا..

ولا أستطيع أن أصف مقدار السعادة التي سيشعر بها الإنسان إذا نجح في إنقاذ كائن حي... وكان سببًا في نجاته.

فنجد أن الشخص الذي يجد فيه بيته حشرة يذهب ويستعد لقتالها وكأنها جيش جرار.. لماذا هذا؟ ماذا لو أخرجتها من بيتك دون أن تقتلها؟ لماذا تسلب منها حياتها لمجرد أنها أخطأت في الدخول إلىٰ بيتك؟ هل لو كنت مكانها ودخلت منزل أحدهم

دون قصد هل كنت ستسعد إذا استقبلك صاحب البيت بالأسلحة واللحاق بك ليقتلك وليس ليطردك من بيته؟

إن حب الله سبحانه وتعالى ينبغ منه حب كل مخلوقاته سواء من بني آدم أو من المخلوقات الأخرى، ستشعر أنك تعيش في سعادة وهذا الحب سيمدك بطاقة في منتهى الروعة والقوة.

ونجد الكثيرين يقول أحدهم: أنا لا أحب هذا النوع من الحشرات، وهذا لأنه من البداية لم يتقبل نفسه فكيف يتقبل غيره؟

الواجب العملي:

انظر إلى ما حولك من كائنات حية وتفكر فيما يمكنك فعله كي تكون محبًا لمخلوقات الله تعالى.

3 - **حب النفس:**

عليك أن تحب نفسك وتقدرها، وتقول أنا أحب الهدية

التي وهبني الله سبحانه وتعالى إياها

ومن حبك لله سينبع حبك لنفسك لأنك معجزة أبدعها الله عز وجل، فعليك أن تصل مرحلة تحب فيها نفسك فلقد خلقك الله عز وجل في أحسن تقويم، يقول الله تعالى: «لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم»[سورة التين: ٤].

عليك أن تحب نفسك وتقدرها، وتقول أنا متزن داخليًا، وأحب الهدية التي وهبني الله سبحانه وتعالى إياها.

الواجب العملي:

برأيك... ما هي بعض مظاهر حبك لنفسك؟

4 - **حب الوالدين:**

عليك أن تحب والدين مهما فعلا...

اذكر هنا قصة شابة تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا وكانت هذه الفتاة تشعر أن أمها تطلب منها الكثير من الأعمال اليومية ففكرت الفتاة في طريقة تواجه بها أمها...

وذات يوم أعطت لأمها ورقة عبارة عن فاتورة بها:

تنظيف المنزل بـ ٥ دولارات.

قص الحشائش بـ ١٠ دولارات.

الإجمالي: ٥٢ دولارًا.. والدفع في الحال.

فنظرت الأم في الورقة وقالت لها أمهليني عشر دقائق لأفكر كيف سأدفع لك...

وبعد قليل استدعت الأم ابنتها وأعطتها ورقة بها فاتورة لكن دون الأسعار...

حمل لمدة تسعة أشهر بـ...

الولادة وألمها بـ...

عناء تربية بـ...

سهري وقت مرضك بـ...

إطعامي لك بـ...

الإجمالي: مدفوع بالكامل حب وحنان.

فلما قرأت الفتاة الورقة بكت واحتضنت أمها، وقالت لها أنا آسفة... ولقد علمت أن الفاتورة التي أعطيتها لك مدفوعة بالكامل.

فإن كنت أنا ابن وحيد لوالدي ويجب أن يعاملاني جيدًا، فاعلم أنه ليس لك إلا أب وحيد وأم وحيدة...

فيجب على الإنسان أن يحب والديه مهما فعلا معه فلابد أن نتعلم كيف نحب... وكيف نحضن... نتعلم الحب الصحيح والحضن الصحيح، حتى الحضن له طريقة معينة مرتبطة بالطاقة.

الواجب العملي:

فكر بطريقة عملية يمكنك بها أن ترد بعضًا من جميل والديك عليك.

5 - حب أفراد العائلة:

لابد لنا أن نصل لمرحلة ندرك فيها كيف نحب وكيف نجهر ونعلن عن هذا الحب...

عليك أن تحب إخوتك كما هم ... هل شعرت يومًا أنك تريد أن تتخلص من إخوتك أو من فرد معين في عائلتك؟

والآن أذكر لكم قصة حقيقية عن حب العائلة وهي أنه كان هناك رجل لديه ستة أبناء، وكان لا يهتم بهم تمامًا، حتى قابله شخص وكلمه وأعلمه أنه يجب أن يصارح الناس بحبه لهم ويجهز بهذا الحب...

فعاد الرجل لمنزله باحثًا عن ابنه الأكبر فوجده في غرفته فدق عليه الباب، واستأذنه أن يدخل فقبل الولد، وهذا كان أمر لا يفعله الأب من قبل... ولما دخل قال لابنه:

أنا أحبك.. ثم احتضنه، فلما أراد الخروج من الغرفة أخرج الولد مسدسًا من تحت وسادته وقال لأبيه: خذ هذا لقد كنت أنوي أن استخدمه اليوم... لكنني لم أعد أريد استخدامه، ثم قال لوالده: عليك أن تعلم إخوتي جميعًا أنك تحبهم.

فلابد لنا أن نصل لمرحلة ندرك فيها كيف نحب وكيف نجهر ونعلن عن هذا الحب...

فإذا علمت أن هذه هي آخر ساعة في عمرك ستكون حينها متسامحًا، وستقول للجميع سامحوني واعلموا أنني أحبكم، فلماذا لا نكون هكذا دائمًا؟

فإذا كان هناك من يخاصم أحدًا في عائلة فينبغي ألا يفعل ذلك ونحن نعلم أن الخصام أكثر من ثلاثة أيام أمر يغضب الله سبحانه وتعالى والخصام شيء يفقدنا

جزءًا من طاقتنا... فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله – سبحانه وتعالى – الثواب، فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد، فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامحه وتنسى ما حدث فتحبه، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، بدلًا من أن يفقدك طاقتك التي لو وصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل...

إنها طاقة هائلة وهبها الله لك تساوي أكثر من ٨ مليار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة...

الواجب العملي:

أعلم أحدًا تحبه بأنك تحبه.

6 - حب العمل:

تعلم كيف تجتاز ما يعترضك من ظروف وعقبات وكيف تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف

كم شخص يحب عمله فعلًا؟ كم شخصًا يستيقظ صباحًا وهو سعيد لأنه ذاهب لعمله؟

وكم شخص لا يحب عمله ويريد أن يذهب لعمل فلا يجد زملاءه؟ كم شخصًا يتمنى اختفاء مديره؟

عليك أن تتعلم كيف تحب عملك وكيف تعطي فيه بكل جهدك...

فإذا أردت أن تأخذ عليك أن تعطي... وذلك حتى يكون راتبك حلالًا... عليك أن تبذل المجهود لتكون مستحقًا ذلك المال.

فإذا كنت لا تحب عملك فابذل فيه مجهودًا لتحب هذا العمل فربما كان التقصير منك...

تعلم أن تجتاز ما يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا يستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا نحب من حالات وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى احرص على أن تحب مجال عملك، وأن تتكيف وتتأقلم مع ما يعتريك من ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها...

واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبدع في مجال لا تحبه.

فلا أحد يقول أنا لا أحب وظيفتي وإنما عليك أن تتعلم كيف تحب عملك، فلا تقل عندما أجد وظيفة أخرى سأكون أفضل... لأنك لن تكون كذلك... لأن لديك شعورًا وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة فإذا ذهبت لوظيفة جديدة ستأخذ هذه الأحاسيس والشعور معك لأنك مبرمج، فتأكد أنك في الوظيفة الجديدة ستجد نفس الأشياء والأمور السلبية التي كانت في الوظيفة الأولى وذلك لأنك أخذت نفسك دون أن تغير هذه الشعور والأحاسيس...

فإياك أن تترك أي وظيفة بناء على شعور وأحاسيس سلبية

نم نفسك واذهب لوظيفة جديدة وفيها ستجد نفسك تكبر وتنمو لكن طالما لديك شعور وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة ستكبر بداخلك تلك الأحاسيس لأن المخ لن يتركك سيذكرك بها من وقت لآخر، ولو حدثت لك مشكلة سيأتي لك المخ بالمشكلتين القديمة والجديدة.

لن تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة إذا كنت تكره هذا المجال، فإذا كنت تكره العمل في مكان معين، فسوف ترسب تخفق فيه، وستظل فترة أطول في هذا المكان...

وبفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل

طاقة الكراهية...

تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، وأعلم أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائمًا بما ترجوه...

فيجب عليك أن تحب عملك بدون شروط، فحب العمل قيمة في حد ذاتها ولن يستطيع الإنسان أن ينجز في حياته العملية إلا إذا كان محبًا لعمله حريصًا على نجاحه.



حدد 3 أشياء يمكنك فعلها لتزيد من قدر حبك لعملك

1 - حب الناس:

إن طبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين

يجب أن يعيش الإنسان بلا شروط، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش في الحياة بمفرده، فطبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين..

فإن كان الإنسان محبًا من داخله للآخرين ساعيًا إلى مد جسور التواصل بينه وبين غيره فإنه سيحب الآخرين وسيسعد بهم وسيبادلونه نفس الشعور...

أما إن كان الإنسان من داخله كارهًا للآخرين مترقبًا منهم الزلات لا ينظر فيمن حوله إلا إلى الجانب المظلم من شخصياتهم فهو لا يرى في غيره من الناس إلا كل ما هو سيئ ومظلم فهذا الإنسان بلا شك سيكره من حوله أيًا كانوا لأن الكره نابع من داخله وليس نتيجة لتصرفاتهم معه...

ويحكى أن رجلًا ذهب إلى «سقراط» وقال له: إنني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سقراط: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال الرجل: كانوا قوم سوء.. فلم أر فيهم أحدًا يحبني، فقال له سقراط: وأهل

هذه القرية مثل أهل قريتك تمامًا لا يختلفون عنهم في شيء فارجع إلى قريتك أو أذهب إلى قرية أخرى غير قريتنا...

وذات مرة جاء رجل آخر إلى سقراط وقال له: إنني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سقراط: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال: إنهم نعم القوم، فهم أناس طيبو المعشر، حسنوا الأخلاق، فقال له سقراط: وأهل قريتنا مثل أهل قريتك تمامًا.

لقد فطن سقراط إلى أن الحب والكره ينبعان من داخل الشخص لذلك حاول إبعاد الرجل الأول عن قريته بينما رحب بالرجل الثاني.

فيجب أن يكون الحب بلا شروط فمثلًا الأم الذي تطلب من أبنائها أن ينظفوا غرفتهم حتى يحظوا بحبها...

والأب الذي يقول لأبنائه عندما تحصلون على أعلى الدرجات سأحبكم أكثر وأكثر... هذا كله من الأخطاء يجب أن ننتبه إليها.

الواجب العملي:

حبك للناس نعمة من الله تعالى كما أن حب الناس لك نعمة أيضًا.

2 - العطاء:

إنقاذ تلك السمكة الصغيرة هي الفائدة

يجب أن يتسم الإنسان بالعطاء...

وقد كنت أعطي ذات مرة شيئًا لسيدة مسكينة فقال لي صديق كان بجانبي: ماذا تفعل؟ قلت له: أساعدها، قال لي: هناك الكثير غيرها.. مساعدتك هذه لن يكون لها تأثير. فقلت له: سأحكي لك قصة لعلك تتعلم منها شيئًا.. وهي أن رجلًا كان

يجلس أمام شاطئ والبحر كان بين مد وجزر وكانت هناك سيدة تجلس بالقرب من مياه البحر، فكان إذا حدث للبحر مد جاءت أسماك صغيرة وألقيت على الشاطئ، فلا تستطيع أن تعود تلك الأسماك إلى البحر مرة أخرى.. فرأى الرجل السيدة تمسك بالسمك ثم تلقيه في البحر مرة أخرى..

واستمرت تلك السيدة على هذا الحال لمدة ست ساعات والرجل يراقبها وينظر لها فلما وجدها لا تنتهي ذهب إليها وسألها ماذا تفعلين؟

قالت له: ألقي الأسماك الصغيرة في البحر مرة أخرى حتى لا تموت، فقال لها: يوجد الكثير من الأسماك والكثير من الشواطئ.. أنت ترهقين نفسك بلا فائدة...

فأخذت السيدة سمكة صغيرة وألقتها في البحر، وقالت: إنقاذ تلك السمكة الصغيرة هي الفائدة.

أذكر أنني خسرت كل مالي يومًا ولم يكن معي إلا ١٠٠٠ دولار فذهبت إلى مسجد لأصلي..

وبعد الصلاة قال إمام المسجد إن المسجد يحتاج إلى ١٠٠٠ دولار لعمل إذاعة فيه فأعطيته كل ما كان في جيبي وخرجت قائلًا لنفسي: فوضت أمري إليك يا رب، ثم عدت إلى منزلي فتلقيت اتصالًا من رجل يطلب مني العمل ويسألني كم تريد كراتب شهري؟ فضربت الرقم الذي أنفقته في ١٠ أي عشرة آلاف دولار شهريًا، فوافق الرجل، وكتب معي عقدًا لمدة ثلاث سنوات.

الواجب العملي:

على قدر عطائك لغيرك سيكون كرم الله تعالى لـك.

الخاتمة:

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان.. وبحب الله سبحانه وتعالى عش بالأمل... عش بالحب... عش بالكفاح... وقدر قيمة الحياة...

تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائمًا بما ترجوه...

لكن يجب أن يكون إحساسك إيجابيًا مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي، فأنت لازلت حيًا.. تتنفس... عندك فرصة لتقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى...

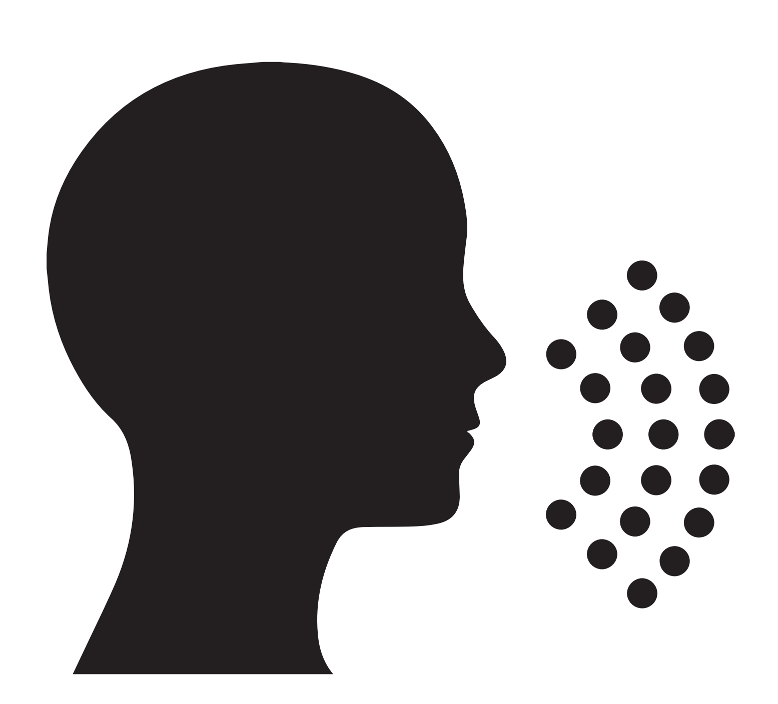
- عندك فرصة لتحسن صحتك...
- عندك فرصة لتحقيق أهدافك...
- عندك فرصة لتمتلك عائلة طيبة...
- عندك فرصة لأن تعيش أحلامك...

فما دمت حيًا في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.

واعلم أن الحب هو أساس الحياة ونعمة عظمى من الإله سبحانه فلا تحرك نفسك أن تعيش فيظل تلك النعمة العظيمة.



التنفس الصحيح أساس الاسترخاء!



هناك سببان هامان يجعلان من المستحسن أن نبدأ هذا الكتاب بفصل عن التنفس: السبب الأول هو أننا جميعا نعرف أن النسمة هي الحياة وأنه في اللحظة التي يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم في الانحلال فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ولذلك يجب أن يكون له الأعتبار الأول عند بحث أي شأن من شؤون الصحة.

والسبب الثاني أعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبي يتأثر تأثّرا سيئًا وهذا هو أحد العوامل الهامة التي تحملنا على أن نوجه إليه إهتمامًا خاصًا وليس هناك إلا طريقة واحدة للتنفس الطبيعي الصحي وهي الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف فإذا كانت المجاري الأنفية تكتنفها العوائق فإن التنفس لا يكون طبيعيا صحيًا والمعروف أنه في الوقت الذي يهدأ فيه الجهاز العصبي يبدأ التنفس في أن يكون طبيعيا تماما ويتخذ الهواء عادة يسلك طريقا غير الطريق الطبيعي وقد دلت الإحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص مصابون ببعض العوائق الأنفية وفي معظم الحالات يكون الزكام أحد هذه العوائق ولكي تعرف ما إذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق اضغط بالتوالي على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر فإذا أمكنك ان تتنفس تنفسًا كاملا بطيئًا عميقًا فأعرف أنه لا توجد عوائق في طريق التنفس ولكن إذا شعرت بما يعوق التنفس في أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ولكنك في

هذه الحالة لا تعيش متمتعًا بكامل الصحة.

فإذا وجدت شيئا من العوائق فعليك بإستشارة الطبيب في شأنه والعمل على إزالته فإذا كان مجرد إصابة بالزكام فلتجرب هذه الطريقة: أخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبيكربونات الصودا والبوراكس ثم أضف ملعقة شاي من هذا المخلوط إلى كوب ماء دافئ واستنشق من هذا المخلوط عن طريق الخيشومين بالتناوب مرتين أو ثلاث مرات يوميًا وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن نستعمل بضع نقط من مركب «الأفدرين» عند الإستيقاظ صباحًا ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب.

وقد دلت التجارب على أن هذا العلاج البسيط مفيد على أي حال ولكن حتى في مثل هذه الحالة فإن الطبيعة هي التي تساعد على الشفاء في النهاية. والغسيل يساعد الهواء على الوصول إلى الأغشية التي تستفيد من هذه التهوية وقد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسًا لكل عملية استرخاء ولأنك إذا أردت أن تتنفس تنفسًا صحيحًا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما.

وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه إهتمامنا إلى التنفس ذاته وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادًا كبيرًا على العادة ففي الحياة الطبيعية النشطة في الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا وحتى في أوقات الراحة تكون الرئتان في كامل تمددهما ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا

يستعملون رئاتهم استعمالا تامًا ونجد من الناحية الطبيعية البحتة أن هذا الأمر يؤدي إلى أسوأ النتائج ويؤدي بالتالي إلى إصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية وأهر هذا الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهرة إلا أنه موجود بالفعل الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهر إلا أنه موتجود بالفعل والرئتان تختلفاه عن معظم أجهزة الجسم الأخرى في أن للإنسان بعض السيطرة على عملهما وما يجب أن نفعله حيال ذلك هو أن نستغل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تامًا فالحياة غير الطبيعية التي نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الإنسان يعتاد بمرور الزمن إلا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا مع أنه يجب أن نعمل على أن نستخدمهما استخداما تاما والتنفس نفسه عملية آلية ولكن ليس معنى هذا أنه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها إذ من المحقق أنه في مقدورنا تقوية حركة التنفس بالإستمرار في ممارسة التمارين الخاصة به.



كيف تقاوم الحزن ؟



وهناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للإضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيًا كما في حالات الإكتئاب وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف. والخوف والإكتئاب هما أشد أنواع الشرور التي يصادفها الكثيرون وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم فالإكتئاب أو انقباض النفس يجعل التنفس سطحيًا وإذا حاولنا أن نجعل التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضًا للإصابة بنوبات الإكتئاب. لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميًا وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الأفطار.

وربما كان من المستحسن أن تأخذ في الصباح الباكر حمامًا دافئًا يعقبه الاغتسال بالماء البارد مع القيام بتمارين التنفس العميق أثناء عملية التجفيف والإستمرار بعد التجفيف في تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرىٰ في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس إلىٰ أخمص القدم وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويًا نشطًا نتيجة لهذه التمارين البسيطة وسوف يزول الخمول الذي كنت تشعر به عند اليقظة صباحًا.

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس سواء كانوا واقفين أو جالسين وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لا تشعر به فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسماني خفيف فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة

الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتني واتساعهما.

وإذا كنت ممن اعتادة الاستحمام مساء فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحًا مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة.

قف واضعًا يديك على الفخذين - والقدمان متلاصقان - ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقي وفي نفس الوقت تنفس تنفسًا عميقًا ثم ارجع بساقك إلى وضعها الأول في الوقت الذي تخرج فيه هواء الزفير ثم أفعل بساقك اليسرى ما فعلته بساقك اليمنى وبعد تكرار هذه التمارين أثنتى عشرة مرة قف - والقدمان متباعدتان فليلا والذراعان إلى الجانبين- وخذ نفسًا كاملا في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيميتين إلى الأمام إلى أعلى حتى تصبحا في وضع عمودي فوق رأسك ثم اخفضهما يمينًا ويسارًا حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين كرر هذا التمرين أثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول.

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ولسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيدًا وغني عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقفس شديد البرودة.

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ولكي تربطها تمامًا بالاسترخاء يجب أن تجعل نفغسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير كما يجب

أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق. وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة وفي هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو أثنتى عشرة مرة فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه والفترة المخصصة لتناول الغداء وفترات الراحة كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين. وإذا أهممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ففي أثناء صعود السلم أو الذهاب من حجرة إلى أخرى أو من قسم إلى آخر تستطيع القيام بهذه المرينات ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد: فلا تدفع نفسك دفعا وإذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت وذلك دون أن تجهد نفسك كذلك يجب أن لا تجهد الصدر لكي تزيد حجمه فلتقف أثناء التمرين معتدلا على أن تحتفغظ بقامتك في وضعها الطبيعي المريح.

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وأنت جالس على مقعدك ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة. كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذي يكن عليه أثناء الوقوف او أثناء القيام بالتمارين الخفيفة وفي هذه الحالة سيمكنك أن تركز إهتمامك في حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير: بأن تتخيل أنك تغوص في المقعد تمامًا.



التركيز والتنفس العميق



وسوف تمر أسابيع قلائل قبل ان تشعر بفائدة هذه التمرينات. وإذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معينا لـك علىٰ ذلك وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال وهذا ينطبق علىٰ عضو التنفس.

وإذا وصل جهاز تنفسك إلىٰ حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود فسيمكنك أن تجني ثمار هذا المجهود في أشكال مختلفة: ستشعر بفائدته خصوصًا عندما يتطلب عملك العقلي شيئا من التركيز فالتنفس السطحي يؤدي إلىٰ بطء الدور ة الدموية وهذا يؤدي بدوره إلىٰ ضعف التركيز حتىٰ يصبح صعبا كما يصبح العمل مملا ولا يصبح العمل العقلي نفسه مجهدًا إلا إذا أصبح مملا!

ويجب أن يكون تنفسك حرًا كاملا عندما تقوم بأي عمل عقلي وكلما كانت الأعمال التي تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقا وبعض الأعمال اليدوية تؤدي إلىٰ الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدي إلىٰ ضعف التنفس وهذه الحالة شائعة جدًا كما في حالة رفع الأثقال أو حينما يستلزم العمل الإنحناء ويجب في مثل هذه الحالة أن يكون التنفس حرًا مستمرًا كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل وإلا كانت العواقب سيئة.

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقا كاملا حينما تضطرب مشاعر نتيجة الخوف والقلق وذلك كما في المقابلات الهامة وعند زيارة الأطباء التي تؤدي عادة إلىٰ الشعور بالقلق وحيث يصاب الإنسان بالتوتر

العصبي المصحوب بالنفس السطحي وإذا لم يكن بإستطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتها والتنفس العميق يخفف من حدةو التوتر وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعًا.

وفي زحمة الحياة لا يجد كثيرمن الناس متسعًا من الوقت للقيام بتمارين التنفس وكثيرًا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة: «ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس» معبرين عما يعانون متاعب الحياة وربما أمتاز هؤلاء الناس بالكفاءة في العمل ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم فعليك أن تتنفس تنفسا عميقا كلما سنحت الفرصة ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن بحيث تجد الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات لقد كرس كثيرون شطرًا من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمرينات التنفس وأنا واثق أنك أن أوليت هذا الموضوع ما يستخقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوي. كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق كما أنني على يقين من أنك إن ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قلائل حتى يصبح تنفسك نشطًا لا يعتوره الخمول فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة: سوف تشعر بالحيوية والنشاط بعد أن كنت نصف حي وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد أن كنت عصبيًا متوترًا.

الخلاصة..

أنك يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما إذا أردت أن يكون تنفسك صحيحا. يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردي بعض الوقت.

حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتا إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض فإذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقف وسيكون زوالها أسرع.

تزداد فائدة تمارين التنفس إذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة حاول دائما أن توفر الوقت الذي يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس خصوصا في الصباح الباكر.



السيطرة على الجسم



من أصعب الأمور، تحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلي يؤدي آليا إلى الاسترخاء العقلي غير أن أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التي ينبغي أن نسلم بها ونؤمن إيمانا صادقا لأنها الوسيلة الفعالة للوصول إلى الهدوء العقلي ذلك لأن التوتر العقلي لا يشعر به الإنسان كما أن مقاومته عسيرة وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا لأن المقاومة تزيد الإجهاد حدة.

وإذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلي يكون مصحوبا دائما بالتوتر البدني الذي يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالأعراض الجسمية التي تضايقنا ويمكننا أن نزيد الأمر وضوحا فنقول أنه إذا لم يكن هناك توتر بدني فلا يمكن أن يكون هناك توتر عقلي فهما يسيران جنبا إلى جنب. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج.

وأول ما يجب أن نفعله للوصول إلى الاسترخاء العضلي هو أن نبدأ في إعادة تدريب العضلات كما فعلنا في حركانت التنفس لأن الأولى قد أعتادت التوتر الضار بينما أعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ وإعادة تدريب العضلات هدفها أن نعيدها إلى حركتها الطبيعية السهلة التي أرادتها لها الطبيعة لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التي نحياها هي التي أدت بالإنسان إلى هذه الحالة السيئة.

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة

طبيعية: تستلقي على ظهرك.. ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعاك إلى جانبيك تحركهما في استرخاء وبصرف النظر عن نوبات الغضب التي تصاحب الطفولة فإن هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر. وهذه هو أسلوب الاسترخاء الذي يجب أن نتبعه في حياة والنضج أنها عملية بطيئة تدريجية فإنك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه في أيام ولكن مهما كنت ضجرا فإنك إذا داومت على العلاج فسوف تستريح في النهاية. أننا نندفع في طريق الحياة بعيون مقفلة إلى أن تتعثر فجأة وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فإن فترات التوتر العصبي لا تخلو من الفائدة وما دمنا قد أعتدنا عادات التنفس الطبيعي وتحكمت في أبداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع إلى العادات القديمة وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا

وإذا أردنا إصلاح أمر من الأمور فإن الأجدر بنا أن نعرف تماما موطن الداء ولذلك يتعين علينا هنا أن نعرف متى يحدث التوتر: فإذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك وأطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فإنك سوف تشعر بحساسية خفيفة امتد على طول الذراع إلى الكتف وما هذه الحساسية إلا التوتر وكذلك إذاجعلت قدمك في الوضع الذي يجعلها صلبة فإن نفس الحساسية تمتد على طول الساق إلى الفخذ وأنت تحس هذا التوتر لأنك ركزت تفكيرك فيه مع أنه كثيرًا ما تحدث مثل هذه التوترات دون أن تشعر بها كما أنها كثيرًا ما تحدث - للأسف- دون أن يكون هناك داع لحدوثها.

ومعنى هذا أننا نندفع ببطء في تيار هذه العادة الضارة التي تكلفنا كثيرًا لأنها تؤدي إلى الاجهاد دون الوصول إلى نتيجة حقيقية فهي تعطل لدورة الدموية وتؤدي إلى بطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون أن تترك أثرًا سيئا في العقل.

ويجب أن نقول أن الجهود التي تؤدي إلى انقباض العضلات قليلة النفع في محاولة الوصول إلى حالة الاسترخاء كما يجب أن ننظر إلى هذه المسائل نظرة جدية ويستحسن أن نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معينا كل يوم وربما كان أنسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها في أي وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم إن أمكن ويكفي لذلك من نصف ساعة إلى ساعة وعليك أن تتخير مكانا هادئا بعيدا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين ثم إن عملية الوصول إلى حالة الاسترخاء البدني يجب أن تتم تدريجا وإذا جد ما يعوق الوصول إلى هذه الحالة كان على الشخص أن يقوم بتأدية التمرينات: أبدًا بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين في وضع مريح بقدر الإمكان ثم أرفع إحدى الذراعين ببطء محاولا أن تستشعر التوتر أثناء ذلك ثم أرجع بالذراع ببطء إلى وضعها الأول وعندما تصل إلى هذا الوضع حاول بقدر الإمكان أن تدرك أنك لا زلت تشعر بتوتر طفيف فإذا شعرت بذلك فهذا يدل على أن الذراع ليست في حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئي والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتى ينعدم الشعور

به وهذا التمرين يحتاج إلى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج إلى مثابرة حتى يزول التوتر تماما.

ثم أفعل بالذراع الأخرى ما فعلت بالذراع الأولى واسترح قليلا وبعد فترة الإستراحة أرفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظا التوتر كما فعلت في المرة السابقة ثم استرح مرة أخرى أطول مدة ممكنة ويحسن حينما تحاول أن تتعلم أي فن أن تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءًا جزءًا.. والاسترخاء هو بوجه عام «فن» أي يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفا هو البداية وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطجع لترتكز على المساند واحتفض بالأيدي مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة ويجب في بادئ الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين وعليك أن تغمض عنينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ولا تنس أن تتنفس تنفسا عميقا سهلا طوال وقت التمرين.

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز

وأهم شيء في الاسترخاء هو أن تتفرغ له فإذا حاولت أن تفعل شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول إلى ما نسعى إليه فأعتبر جسمك آلة تحاول إصلاحها وكما أن اصلاح السيارة مثر يستلزمم تجنيب آلتها أية حركة خارجية كذلك في الاسترخاء يجب أن تتجه كل جهودك إلى حركات الاسترخاء نفسها فلا تهتم بالأفكار والمشاغل التي تملأ رأسك عادة بل ركز أهتمامك للوصول بالأعضاء إلى حالة الشعور

بالاسترخاء والراحة وإذا شعرت بالرغبة في النهوض فاذكر أن هذه هي عوارض الحالة التي نحاول علاجها وأنك إذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج لذلك يجب أبلا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج.

فإذا دوامت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام فابدأ بعد ذلك في ممارسة التمرين التالي وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع ويستحسن أنتجعل الرغبة تركز على شيء ثابت بقدر الإمكان فإذا كنت في الفراش فضع شيئا على الوسادة يكون أكثر صلابة منها والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهي في حالة استرخاء من جانب إلى آخر أي حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط فإذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأي توتر في عضلات الرقبة وإذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين.

وتمرينات الجذع بسيطة جدًا وهي عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط كأنه كيس مملوء بالدقيق أو البطاطس فيجب أن تتخيله ثقيلا بالدرجة التي تجعله يغوص في الفراش أو المقعد. وإذا أديت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت ملما بالطريقة التي تجعلك تصل إلى حالة الشعور بالتوتر الذي يشمل معظم أجزاء جسمك وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك إلى درجة الاسترخاء.

أما في الدرس الثالث فاجعل جسمك في حالة استرخاء تام في

الوقت الذي لا تقوم بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق ولكن بلطف وفي حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها وقد تكون هناك تمرينات أبسط من هذه ولكن يستحسن الإقتصار عليها واستمر في الإيحاء إلى نفسك بأن أعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص وبعد تركيز فكرك في هذه المسألة لبضع دقائق أعمل على الإستمرار في إقناع نفسك بهذا الإحساس أغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة.

والمعتقد أن تأدية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل إلى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدني وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع.

الاسترخاء فن.. يحتاج إلى مران

ذكرنا أن الاسترخاء فن والفن يحتاج إلى المران وأنك إذا عرفت أسس هذا الفن تمام المعرفة أنتهت فترة تعليمك وأصبحت في غير حاجة إلى مزيد من التمرينات وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء وأنت في محاولة تعلم العزف على البيانو تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرا على العزف إذ يمكنك أن تجلس إلى البيانو وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية وكذلك في حالة الاسترخاء حينما تصبح ملمًا تمام الإلمام بالدروس الثلاثة الآنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو ترقد وتمارس الاسترخاء توا دون أن تلجأ إلى البدء بإيجاد حالة التوتر أو حتى التفكير

فيها. وفي الواقع يستحسن الإقلال من هذا التفكير بقدر الإمكان.

وهناك نقطة هامة في الموضوع تستحق الإلتفات وهي أن كل شيء يجلب السرور يكون سهل الأداء فالرجل الذي يجد لذة في عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضا.. فلتبدأ بالنظر إلى موضوع الاسترخاء على أنه واجب يتحتم أداؤه ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليا سارًا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء.. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة الممزوجة بالنشاط إنه شعور يصعب وصفه في كلمات ولكننا نعرف أنه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام في الدورة الدموية إذ تشعر بوخز لذيذ في القدم والأصابع ناشئ عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبي!

وإذا أنهضت نفسك بعد ذلك وجدت أنك تنظر إلى الأشياء من حولك نظرة تغاير تلك التي كنت تنظر بها إليها قبلا وتبدو الأشياء أكثر وضوحا وجاذبية كما يبدو الناس الذين يتحركون حولك على حقيقتهم وهذه أشياء يجب أن يكون لها اعتبارها في هذا الصدد وهي أنك في حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الأشياء كما هي على حقيقتها دون ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك في حالة التوتر العصبي.

والآن وقد سيطرت على أسرار الاسترخاء أصبح عليك أن تستخدم القوة الجديدة التي حصلت علها في أعمالك اليومية.. وصار في وسعك

أن تمشي كما تشاء محركا ساقيك إلى الفخذين بدلا من التحرك كالإنسان الآلي أو الإنسان ذي الأرجل الخشبية. وبات في مقدورك أن تتكلم بتؤدة وثقة بدلا من الفأفأة والثأثأة الناشئة عن قصر التنفس وأن تجلس إلى مكتبك مستريحا دون أن تثني ساقيك تحت المقعد. وفي الواقع أن التوتر الذي فارقك أثناء قيامك بتمريناتك يجب ألا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأي عمل.

وسوف يسهل عليك أن تتحكم في جسمك إذا آمنت أنت بذلك واعتياد التحكم يقويه.. ولابد أن تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ولكن يجب ألا يكون هذا التوتر شديد أو مؤلما وفي الوقت الذي تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعي.. فكن حذرًا وأسرع بالتوقف بقدر الأمكان لبضع دقائق وأسترخ إذا لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر وستنهزم أمامه بإستمرار حتى إذا كنت تعتقد أنك في منتهى الصحة والقوة وإذا أردت أن تكون صحيحًا فلابد أن تسير وفق نواميس الطبيعة وسيأتي الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التي كثيرًا ما يخالفها الناس.

والخلاصة:

1 - أن التوتر العقلي يقل إذا كانت كل عضلات الجسم في حالة استرخاء.

2 – لا تنتظر حتىٰ تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر إلىٰ الأبد لذلك حاول أن تسترخي مهما كنت الظروف

3 – وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآنفة الذكر فإنك سوف لا تنساه أبدًا. ولكنه ككل الفنون لا يمكن إتقانه إلا بالإستمرار في ممارسته من حين لآخر..



كلمة السر ..... التوازن



الملل والفراغ أشد ضررا بالجسم من المجهود البدني:

أنك لا تستطيع أن تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرًا دون أن تلاحظ أن كل شيء يسير وفق قوانين ونظم معينة: فنمو أوراق الشجر وسقوطها والمد والجزر وشروق الشمس وغروبها كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادئ الذي يخالفه بعض الناس طوال حياتهم.. في حين أن الاعتدال في كل شيء يعتبر حجر الزاوية في بناء الصحة والسعادة.

وحياة الإنسان تكتنفها حالتان هما النشاط والراحة فإذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية وفي هذا المجال ينبغي أن تكون كفة الراحة هي الراجحة ولا تعني الراحة بالضرورة وقت الفراغ فربما كان لدى الإنسان الكفاية من وقت الفراغ ولكنه لجهله بالإسلوب الصحيح لإستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله نتيجة للإجهاد.

والإجهاد العقلي والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم إلى الدمار بأسرع مما يؤدي إليه الإجهاد البدني لأن الإنسان المجهد الجسم في إستطاعته أن يسترد قواه إذا ركن إلى الاسترخاء كما أن الشخص الذي يعاني الملل في إمكانه أن يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط فهي - بوجه عام - مسألة موزانة وإذا اختل هذا التوزان فليس من السهل بادئ الأمر أن نسترجعه فمن الصعب على الرجل المجهد في العمل أن يسترخي كما أنه من المتعب للرجل الملول أن يبتعد عنه الملل بالنشاط واسترجاع التوازن في الحالتين يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة ولا يشعر الإنسان بلذة الحياة إلا إذا تم له ذلك. والمعتقد أن سبب اختلال التوازن في معظم الحالات راجع إلأى زيادة النشاط فإن شهوة الوصول إلى المركز والسلطة

والطمع في الثروة والكفاح في سبيل التفوق على المنافسين.

كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا إلى بذل مجهوندات تفوق طاقتنا الطبيعية فلا نجد وقتنا للراحة معتقدين أن أوقات الراحة تذهب هباء!

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالإسلوب الذي نصرف به أوقات الفارغ ففي هذه الأوقات يمكننا أن ندخر إحتياطيا من الطاقة العصبية يمكننا أن نصرفه فيما يليها من أوقات النشاط والعمل ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه؟.. طبعا ذلك مستحيل ويتضح من هذا أن أوقات الفراغ أكثر أهمية وأعظم نفعا من أوقات العمل والنشاط.

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التي ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطجي كبير من الطاقة العصبية وكثيرًا ما يصاب الناس بانهيار أعصابهم كنتيجة لإجهاد غير متوقع وبدراسة أسلوب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الأهبة لمثل هذه الظروف الطارئة فساروا في حياتهم على غير نظام موضوع أو خطة مرسومة مضيعين أوقات فراغهم سدى منغمسين في العمل انغماسا وصل إلى حد الإجهاد فحينما كانوا يظنون أنهم يأخذونه قسطهم من الراحة كانوا في الواقعغ يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين في أعمالهم.. فلما فأجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة إحتياطية تسعفهم في مثل هذه الظروف وإذا بعملهم الذي استغرق كل حياتهم يصبح الآن عبئا ثقيلا وهكذا يمكن اعتبارهم «محدودي الدخل» من الناحية النفسية!

وهذا التصرف يدل على قصر النظر فإذا كان يتعين علينا – حين تكون مواردنا المادية محدودة – أن نتصرف بحكمة في حدود هذه الموارد فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال الذي ينفعنا وقت الشدة فإن

الأمر نفسه ينطبق تماما على مواردنا من الطاقة العصبية.

لتكن أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك

وأهم عامل في الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعي لتحقيق هدف معين بوسائل معقولة وأن تعمل في سبيل ذلك بجد فتشعر بحاجتك إلى الراحة – التي تصل إليها بالاسترخاء – وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك وحينئذ تشعر بالرضا والطمأنينة.

والذي يعيش وليس له هدف يسعى إليه لا يشعر بالراحة والاستقرار.. فهو لا يستخدم طاقته استخداما طبيعيا ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب الطبيعي بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته وأن ليس هناك غرض يعمل لأجله ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التي يبتغيها فلا غرابة إذن إذا ازداد قلقه نتيجة لذلك.

ويمكن القول هنا أن المتالغة في الاسترخاء ضارة كالمبالغة في النشاط والعمل لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل ولنأخذ مثلا على ذلك إحدى عضلات الجسم فإذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فإنها لابد أن تضعف وكذلك إذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فإنها سرعان ما تضمر لعدم الاستعمال وهذه هي حال جميع القوى الحيوية في الجسم فالتوازن لا يمكن الوصول إليه إلا بتبادل النشاط الراحة بنسبة متقاربة.

وإذا اختل التوازن اختلالا كبيرًا أصبح من الصعب في بادئ الأمر الوصول إلى الاسترخاء ولكن يمكن الوصول إليه بالمثابرة وإذا أكمن الوصول إلى استرخاء جزئي كان من السهل أن يصبح النشاط عاديا وطبيعيًا وهذا بدوره سوف يجعل الوصول إلى الطور الثاني من الاسترخاء

أقل صعوبة وهكذا.. طور يمهد للآخر إلى أن يسترتد التوزان تدريجيًا.

وكلما اشتدت حاجتنا إلى الاسترخاء كان الوصول إليه صعبا وليست هناك أية فائدة من أن نعتقد أنه لا يمكنك أن تصل إلى حالة الاسترخاء فكل إنسان يمكنه أن يسترخي مهما شعر بالضيق وباضطراب التفكير ولئن دلت التجارب على أن مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة إلا أنه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل الاسترخاء مستحيلا ولذلك يجب أن نحاول الوصول إليه ولابد أن نصل إلى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات.

وأخيرًا فهذه المشاعر التي تعوق الاسترخاء ما هي إلا إشارة التحذير من الطبيعة بأن التوزن العصبي قد اختل اختلالا خطيرًا وبات علينا أن نبادر بإتخاذ الخطوات اللازمة لإصلاح ما فسد لأن التأخر سوف يؤدي إلى زيادة الحالة سوءًا.

وليس من الضروري وصف الهوايات كعلاج للوصول إلى حالة التوازن وإذا كان لابد من وصفها أصبح من الضروري استعمال الدقة في اختياره.. وقد كانت الهوايات سببا في إنقاذ الكثيرين من الإصابة بالانهيار العصبي.

ولما كان يحدث أحيانا أن يستطيع الإنسان استعمال عقله في الوقت الذي يعجز فيه عن استعمال جسمه لذلك يجب أن نعني بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهما. وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية - يتحمسون لها- تستلزم النشاط والحركة وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية أن يتخذوا هوايات تستلزم إعمال الفكر وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ بإحتياطي من الطاقة

العصبية يلجأ إليه الإنسان إذا ما فاجأته المتاعب. ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن في كل أدوار حياته فلا تسرف في استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت الفراغ بل خصص للاسترخاء المفيد شطرًا من أوقات الفراغ ولتكن لك أهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول إليها ولما كان الاندفاع يؤدي إلى الإجهاد فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة وبهذا الأسلوب يمكنك أن تهيئ الفرصة الملائمة للإحتفاظ تعقلك هادئا مسترخيا والتوازن يؤدي إلى الاعتدال وهذا بدوره يمهد السبيل إلى الراحة والهدوء.

والخلاصة:

إنه لا يمكنك أن تكون رصيدا من الطاقة العصبية إلا بإيجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة وبذلك يسهل الوصول إلى حالة الاسترخاء.

إن أوقات الفراغ هي في الواقع أفيد وأهم من أوقات العمل لذلك يجب ألا نضيعها سدى.

يجب أن يكون لكل إنسان هواية ومن المستحسن أن تكون مخالفة لعمله. فالذي يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب أن يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد في الخلاء. والذي يقوم بأعمال يدوية يجب أن تكون هوايته من النوع الذي لا يجهد الجسم.

يجب أن يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة وإلا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول إلى الاسترخاء عسيرًا.



قوة الإيحاء



الإيحاء هو من أقوىٰ العوامل التي تؤدي إلىٰ تهدئة الأعصاب كمنا تؤدي إلىٰ إثارتها. وقد استخدمت الأفلام في روسيا لمعرفة أثر الإيحاء في مرضى الأعصاب فدلت النتائج علىٰ أن فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل علىٰ قوة الإيحاء للذين لا يؤمنون بفائدته!

ونحن في جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الإيحاء الخارجي غير أن بعضنا أكثر تأثرا بالإيحاء من البعض الآخر والذين يعانون التوتر هم في العادة أكثر حساسية من غيرهم ولهذا السبب يجب ان نتعلم كيف نقاوم فعل هذا المؤثر الخارجي وذلك بالممارسة المنتظمة للإيحاء الذاتي.

فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمل تخيل مناظر الطبيعة الجميلة: الأزهار والأشجار التي يداعبها النسيم والبحر بأمواجه الصاخبة والنهر بمياهه الرقراقة والسماء الزرقاء الصافية والنجوم المضيئة والجبال الشامخة. . الخ.

ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم في عالم الخيال إذا أردت وكلما تخيلت هذه الأشياء تخلل حياتك الصفو والهدوء لأنك بذلك توحي إلىٰ نفسك بأن الحياة في الواقع مليئة بالمسرات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية.

ثم هناك الفكاهة وهي علاج الهموم بوجه عام. ويمكنك أن تخفف

من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد هادئًا مفكرًا فيما رأيته أو سمعته من الأمور التي تثير الضحك وربما تكون جالسا وحدك يبدو العبوس على وجهك. ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام.. وأن إبتسامة واحدة لكفيلة بتحريك الدورة الدموية وإيجاد الشعور بأنك أصبحت شخصا آخر وإذا كان رصيدك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها إذ ربما كان الضحك أحسن دواء للأعصاب المتوترة.. ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن إنقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك فلا تدع الوقار يحول بينك وبين الإستفادة من الجانب الباسم من الحياة وإذا خلوت إلى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحة المضحكة واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين. البعيدين عن الهموم وابتعد عن المتبرمين بالحياة المتشائمين لأنهم سيكونون سببا في إثارة أعصابك والقضاء على هدوءك.

أمانة كبرى في عنق الكتاب ومحرري الصحف!

وللكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة أثر فعال. وقد تنبه محررو الصحف إلى هذه الحقيقة ولذلك نتوسل إليهم أن يتجهوا بالقراء إلى ما ينفعهم لا إلى ما يؤذيهم. فالحوادث المثيرة تؤذي الذين يشكون التوتر ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومنة وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ فنترك جانبا أخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات

الحوادث وما شابهها من المواد لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها وإذا فكرت قليلا فسوف تجد في كل صحيفة يومية مواد مفيدة فاقرأ مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان وهي خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التي تؤدي بالعقل إلى الاضطراب.

ويستحسن إذا أردت أن يكون للقراءة إيحاء حسن أن تتبع في قراءتك للصحف اليومية وسيلتين: أولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة وثانيهما أن تعلق إطارات تحوي كلمات مأثورة أو حكما أو ماشابه ذلك. فأنت لابد ستعثر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سائرة يمكن أن تكون عونًا لك ويحسن أن تجون مثل هذه الكلمات في مذكرتك قبل أن تنساها وبعد ذلك يمكننك في فترات الراحة أن تفيد قراءتها وستؤدي المداومة على قراءتها إلى حفظها بالتكرار فتستفيد منها وبالنسبة للمأثورات التي تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء وإذا لم يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك.

ويحسن قبل أن نترك موضوع الإيحاء أن نذكر أن أنسب الأوقات لممارسة الإيحاء الذاتي هن عند الإستيقاظ مباشرة وقبل النوم. والأفكار التي تسرع إلى احتلال رؤوسنا عند الإستيقاظ صباحًا ليست سارة في العادة وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهي من النوع المقلق الذي يلازم الإنسان ويضايقه ..هذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فورًا.

بأن تنظر خلال النافذة إلى السماء الزرقاء الصافية والأشجار والأزهار الباسمة والطيور المغردة. ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق.

قل لنفسك إن الحياة جميلة وابدأ في الغناء والصفير ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ثم تمتع بتناول إفطارك في جو من المرح وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة لأن الإحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها والاستمرار والمثابرة يثبتانها.

وكذلك في المساء عندما تأوي إلى فراشك لابد أن تتزاحم على رأسك الأفكار والمشاغل فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التي مرت بك أثناء النهار كما لو كنت تشاهد عرضا لأحد الأفلام.. تذكر دائما أنه لا يمكنك أن تفكر في موضوعين في وقت واحد وأن لك الحرية في أن تختار بين أن تفكر في الأمورة السارة أو أن تفكر في الأمور المقلقة فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطرا على أفكارك.

والخلاصة:

أنتهز الفرص لكي توحي إلى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق.

فكر في المسائل المريحة واقرأ الموضوعات التي توحي إليك بالراحة وتحدث إلى من ترتاح إليهم من الناس.

أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن. فدرب خيالك في أوقات

راحتك على الإتجاه إلى المناظر المبهجة والحوادث السارة.

لا تذكر متاعبك للناس.

الفكاهة هي أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة. فكر في الفكاهة واقرأها واستمع لها ثم أضحك.



الآثار السلبية للضوضاء



إن علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها أهميتها البالغة لأن الضوضاء من العوائق التي تحول دون الاسترخاء ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون في التهويل في أمر الضوضاء لأنها - إذا قورنت بظروف الحياة المعقدة - تعتبر أقلها أهمية والمعتقد أننا لو عشنا حياة صحيحة طبقًا لنواميس الطبيعية فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا. في حين أن عاملا واحدًا من العوامل الأخرىٰ مثل الخوف أو القلق يكفي للإصابة بإنهيار الأعصاب. ولهذا فإننا نعتبر الخوف من الضوضاء وماتسببه من المتاعب مجرد عارض من أعراض توتر الأعصاب وليس سببا لها.

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض المرض. أصبح لزامًا عليك أن تعمل علىٰ التخفيف من هذا التوتر بإتباع النصائح التي ذكرناها ومن المحقق أنك لا تكون في حالة طبيعية ما لم تكن قادرا علىٰ احتمال قدر معقول من الضوضاء سيما وأنه ليس من المتوقع أن تخف حدة الضوضاء في المستقبل بل من المحتمل أن تزداد بمرور الوقت ولذا كان واجبا عليك أما أن لا تبالي بها - لكيلا تظل تعاني آثارها - وإما أن تحاول الهرب منها.. وليس أمامك إلا هذين الحلين والواقع أن كليهما غير مجد ولكن إذا هدأت اعصابك فسوف لا تكون بحاجة إلىٰ أي من الحلين! ونحن في العادة نعزو الضوضاء إلىٰ الألآت ولكن العمال القائمين علىٰ هذه الآلات أقل إصابة بإضطراب الأعصاب من غيرهم من طوائف العمال فكيف نعلل ذلك. هناك سببان أولهما أن

المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من الرجال الصحاء أقوياء البنية وأنهم عادة لا يشكون إلا ارتفاع أثمان المكيفات وثانيهما أنهم قلما يشعرونه بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات لا بالضوضاء الصادرة عنها ومن جهة أخرىٰ فأن الشغف الشديد بالعمل هو أقوىٰ حائل يحول دون التفكير في مثل هذه الأمور.

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبي وهو بالقدر الذي سمح لها به وكلما كانت أعصبنا مرهفة كان شعورنا بها شديدًا وإذا كنا في استرخاء تام فإننا لا نتأثر إلا من الأصوات الهادرة المزعجة أما إذا كانت أعصابنا مرهفة فإننا ننزعج من مجرد مرور قطة!

ومن الخطأ أن نفكر في «الهرب» من الضوضاء والفكرة غير مستساغة من الناحية الأخلاقية لأنها تقلل من تقدير الشخص لذاته وتشعر بأنه ليس في حالة طبيعية ثم أنها غير مقبولة من الناحية الإقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء يوجد المال كمال توجد الفرصة لكسب العيش.

وفي الوقت نفسه إذا كنت تشكو توترًا حادًا في الأعصاب كان عليك أن تلجأ إلىٰ ضاحية هادئة بعض الوقت وإذا قضيت في الريف أسابيع قلائل حيث يكون في استطاعتك أن تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فإنك سرعان ما ترجع إلىٰ حياتك العادية سليما معافىٰ والملاحظ أن كثيرين من رجال الإعمال الذين يعيشون في المدن إذا قضوا عطلتهم السنوية في مكان هادئ فإنهم يجنون فائدة أكبر مما إذا قضوا هذه العطلات في الأماكن المزدحمة الصاخبة.

وعلىٰ أي حال إذا كنت تعيش في مكان كثير الضوضاء فعليك أن تنتقل إلىٰ مكان هادئ حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة إذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء ولا تسرع بالهرب من الضوضاء فكلما كنت متمعًا بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء طفيفًا.. وسيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعقولة علىٰ السكون الموحش فإذا عمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلا علىٰ أنك في حالة طبيعية.

والخلاصة:

1 – إذا كنت لا تتحمل قدرًا معقولا من الضوضاء فهذا دليل علىٰ أنك لست في حالة طبيعية.

2 – يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقاعد الاسترخاء.

3 – وحتىٰ يتم لك ذلك أقلل من إهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلا من الشكوىٰ منها والتألم بسببها.

4 – إنك تتأثر بالضوضاء بقدر إهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها. وجه إهتمامك إلىٰ أشياء أخرىٰ غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها.



تأثير الألوان

Bink Sky Yellow

Black White

Red Blue

Silver Green Bink

Red Sky Black

Bink

Bink Blue Yellow

White Black

Silver

لقد أدىٰ تأثير الألوان علىٰ الأعصاب إلىٰ استخدامها في العلاج تحت اسم «العلاج بالألوان» والواقع أن إطلاق هذا الاسم علىٰ ذلك النوع من العلاج يدل علىٰ ما له من أثر فمن الواضح أن الإنسان يشعر عادة في الأيام الصافية المشمسة بالإنتعاش كما يشعر في الأيام المكفهرة الجو بالانقباض والضيق وعلىٰ كل حال فإن الإنسان المتوتر يكون أكثر حساسية من غيره بينما الشخص القوي الأعصاب المتزن قلما يتأثر بتقلبات الجو.

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية وحتىٰ الأشياء العادية البسيطة التي كانت تبدو أمامنا في الماضي قاتمة أصبحت ألآن زاهية جذابة والألوان الزاهية تنعش التنفس وتجعل للأشياء العادية رونقا وجاذبية وعلىٰ الشخص المرهق الأعصاب أن يوجد معظم إهتمامه إلىٰ الألوان نفسها وإذا كانت الأعصاب ثائرة فإن هناك ألوانا خاصة أكثر إثارة لها خصوصًا إذا ظل الإنسان تحت تأثيرها مدة طويلة وتصبح المسألة من الأهمية بمكان إذا استعملت المصابيح الملونة وقتا طويلا كما هو الحال في إنجلترا حيث يضطر الناس إلىٰ استعمال الأضواء الصناعية وقتا طويلا وحيث يسيئون استعمالها فاللون الأحمر مثلا له أثر مهيج للأعصاب مع أن هذا اللون ربما كان أكثر استعمالا في المصابيح من أي لون آخر لأنه يبدو مريحًا موحيا بالشعور بالدفء واللون الأصفرله أثر مهيج هو الآخر وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة.

واللونين الأخضر والأزرق - وخصوصًا الأخير - أثر مهذئ

مريح للأعصاب وتستعمل المصابيح الملونة عادة في المساء حينما نكون بحاجة إلى الإستعانة على النوم بالهدوء ولذلك نحسن صنعا إذا استعملنا اللونين الأزرق أو الأخضر لا الأحمر أو الأصفر في تلوين المصابيح واللون الأزرق أفضلها جمعا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات ويجب أن تكون الألوان المنبهة هي أول شيء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحا ولذلك يحسن أن تطلى جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح وتكون ألوان الجدران أكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحي.

وعلاوة على أن اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بديلا لأشعة الشمس التي يتوقون إلى رؤيتها صباحا في بعض البلاد وقلما يرونها ويضاف إلى الألوان الأربعة الشائعة الإستعمال لونان آخران هما البني والأشهب ولهما أثر سلبي ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدئ واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه.

ويجب أن نلفت النظر إلى مسألة أو مسألتين لهما إرتباط بالأضواء والظلال وهي أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ولذلك يجب إسدال الستائر قليلا على أن لا يكون المكان مظلمًا مقبضًا وللسبب نفسه اختر الوضع الذي يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا أغمضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك.

وفي الصيف حينما تكون أشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظارًا ملونا وهناك إرتباطا واضح بين العيون المجهدة والأعصاب

المتوترة وبصرف النظر عن أثر الضوء فإن التوتر سيؤدي سريعًا إلى شعور العينين وما بينهما بالألم وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدي إلى اضطراب الأعصاب.

وكلمة أخيرة عن الألوان: أن للملابس الزاهية تأثيرًا منشطا في نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ولو استغنينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها.

ويلاحظ أن الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القاتمة فهم يلاءمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من أن يحاولوا ترقية أذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم.

والخلاصة:

1 – إذا أردت أن تستخدم ألوانا خاصة لمدد طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه.

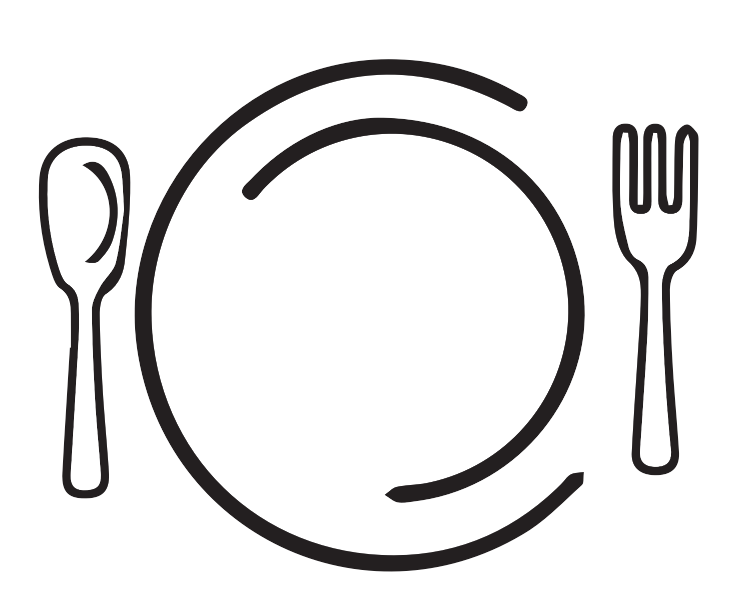
2 – تسهل عملية الاسترخاء في الأضواء الخافتة.

3 – يجب أن تقي عنينك من الإجهاد الناشئ عن ضوء الشمس الساطع بإستعمال النظارات الملونة.

4 – يجب أن يكون جو منزلك مفرحًا بقدر الإمكان. كما يجب أن تتأنق في ملبسك لأن الألوان القاتمة مقبضة والاكتئاب عدو الاسترخاء.



الطعام وتأثيره
على الحالة النفسية



لسنا نرغب في أن تتناول موضوع الطعام بشئ من التفصيل ولكن هناك مسألة أو مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء:

أولاهما أن الذين يعانون لتوتر يصابون عادة بالهزال وهؤلاء يرغبون عادة في استرجاع ما فقد من وزنهم والرجوع بأجسامهم إلى ما كانت عليه قبل الإصابة بالهزال والأعصاب تستفي عادة مما يغطيها من اللحم. فزيادة الوزن تشعر الإنسان بالاتزان والقوة. وفيما يتعلق بالأشخاص العصبيين فإن زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على أسلوب تناوله فأنت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما أعتدت تناوله إذا كان ذلك في جو يسوده المرح والبهجة ووجهت عنايتك إلى مضغ الطعام مضغا تاما وقد دلت التجارب الشخثة على أن الأشخاص الذين يسرعون في تناول طعامهم كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم هم الذين يصابون بالهظال الشديد. فإن الإنسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوت إذا تناوله بالطريقة السالفة علاوة على أنه ليس هناك شيء يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضيق كامعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الإنسان على عجل فلم يتم مضغها وغالبًا مايستمر مثل هذا الشعور بالضيق إلى الوجبة التالية وإذن فينبغي أن تعتاد تناول غذائك في جو هادئ مرح ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن لأن هذا متيسر في الواقع وإلى أن تألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة في الصحف اليومية وقت تناول الوجبات ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ولا تبرح حجرة المائدة إلا عندما ينتهي ذلك الوقت إذ عليك أن تحاول دائما أن تشعر

بلذة الطعام لأن إهتمامك بذلك سيجعلك تتباطأ في تناوله كما سيجعلك تبتعد بعقلك عن التفكير فيما يكدر.

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالإكثار من الأغذية الدسمة وإنما يعالج بتناول الأغذية الخفيفة بإعتدال في جو مبهج والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا. ومحاولة زيادة الوزن بالإفراط في الطعام تأتي بالضرر لأنها تؤدي إلى عرقلة الدورة الدموية. كما تؤدي إلى احتقان أعضاء الجسم المختلفة ولا فائدة من الإسراع في زيادة الوزن لأنه سرعان ما تتلاشى هذه الزيادة إذا تعرض الإنسان لأقل إثارة أو غضب فحاول أن تبني جسمك بتؤدة ونظام وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام.

واللبن والأغذية المكونة منه هي أطعمة مثالية خصوصًا إذا استعملته أثناء النهار وعليك بتناول الفاكهة إلى جانب الأغذية اللبنية وهما معا يكونان غذاء صح. يا لا نظير له وقد أكد «والتر بتكن» في كتابه «لا تهتم» فائدة اللبن كغذاء فهو يقول أن الجير الذي يحتويه اللبن له فائدته في تهدئة الأعصاب.

وتقوم التغذية على مبدأين أساسيين هما: تجنب حموضة الدم والإحتفاظ بالكبد سليما. ولا شيء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة. وأكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الإقبال العظيم على شراء المساحيق والأشربة القلوية. ومما يساعد مساعدة فعالة في العلاج. الإقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة في اليوم والإستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض ويحسن أن نكثر من

تناول السلطات الطازجة خصوصًا الخس والكرفس ومع الإقلال من استهلاك السكر والفطائر بأنواعها المختلفة والسكر الأسمر الخشن أقل تكوينا للحموضة من السكر الأبيض وأعظم فائدة منه.

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد وذلك لأن الأعصاب المجهدة وقلة الاسترخاء لهما أثرهما المباشر على الكبد. وأهم الأسباب جميعا هو لحرمان من أعظم مقو للكبد ألا وهو التمرينات العنيفة في الخلاء. وكلنا يعرف ا، الدهنيات كالزبد والقشدة أغذية مفيدة للأعصاب ولكننا هنا أيضا نجد أن لها أثرًا ضارًا إذا أفرطنا في تناولها فإذا عجز الكبد من تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الأغذية قلت قيمتها الغذائية وأصبح الإنسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور بالاجهاد. «ولذلك يجب الإقلال من الدهنيات واللحوم والسكريات».

وإذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقي في أي وقت لأنه مفيد في مثل هذه الحالات وفائدته سريعة وهو أفضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف وذلك بعكس عصير الليمون لأنه علاج طبيعي مفيد.

وهناك أغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ويكفي الاقتصار على نصف الأغذية التي اعتدنا تناولها والمشكلة تحل نفسها إذا أحسنا اختيار طعامنا وتحكمنا في شهيتنا فإن للنهم عواقب وخيمة ولم يخلق بعد من يجرؤ على مخالفة القوانين الطبيعية والاقتصار على الأغذية الصحية البسيطة هو أهم الوسائل للاحتفاظ بالجهاز العصبي سليما قويا فلتذكر ذلك دائما عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك.

والخلاصة:

1 - أجعل الأغذية البسيطة المفيدة أغذيتك المفضلة لأن للأغذية الدسمة آثارًا عكسية.

2 - تمهل في تناول غذائك. وإذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر في ذلك.

3 - تجنب الأطعمة التي تزيد نسبة الحموضة في الدم لأن مثل هذه الأطعمة تؤدي بالأعصاب إلى التوتر. واللحوم والسكر الأبيض هي أكثر الأغذية ضررًا.

4 - احتفظ بكبدك صحيحًا وإلا أصبت سريعا بالتوتر والتعب.

5 - أكثر من اللبن والأغذية اللبنية ما أمكن. وإذا كنت لا تميل إلى مثل هذه الأطعمة فينبغي أن تعود فسك عليها.

•••

أمثلة عملية

كنت واثقا عند وضع هذا الكتاب أنني سوف أصادف فريقين من القراء: الفريق الأول هو الذي وصل إلى الدرجة التي يشعر فيها أنه أصبح في حاجة إلى العلاج وليس أمام هذا النوع من الناس إلا أن يهتم بجميع النقط التي ذكرتها وليس هناك طريق قصير للوصول بالأعصاب إلى حالة الاسترخاء إذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعاني التوتر.. فبمجهودك الخاص وبالصبر والمثابرة. ستتمكن من الرجوع إلى حالتك الطبيعية ولا شيء غير ذلك.

والفريق الآخر من الناس وربما الأغلبية يشمل أولئك الذين يحبون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض ولكن الحياة بها يكتنفها أحيانا من المتاعب والمشاق تجعلهم يسعون إلى معرفة الوسائل التي تمكنهم من ممارسة الاسترخاء ليصبحوا قادرين عليمواجهة الإرهاق والتوتر فهم يؤمنون بالمثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج كما أنهم يريدون أن يتجنبوا الآلام والمتاعب التي تنشأ عن الاستمرار في حالات التوتر. هؤلاء هم العقلاء. فلطالما أكدت أنه أسهل للإنسان أن يلزم الطريق السوي من أن يرجع إليه بعد أن يكون قد حاد عنه. بل أن ذلك ليس أسهل فحسب ولكنه أيضا أوفر في الوقت والمال والمجهود..

ولذلك فقد رأيت أن أعرض في هذا الفصل الختامي لحياة نوعين من الناس لتطبيق ما سذكرته من المبادئ وليس من المستطاع بالطبع أن تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة ولكن عملك يدخل دون شك في نطاق أحد النوعين:

السيد «ب» رجل أعمال من النوع المعتدل متوسط العمر ويبدو للإنسان العادي أنه متمتع بالصحة وأنه لا يشكو علة اللهم إلا شعوره بالكلال وإحساسه المستمر بالاجهاد وهذا ليس بمستغرب في هذه الإيام لأن أي عمل يستلزم القلق وانشغال البال المستمر وبما أن هذه الحالة تعتبر عادية فسأتناول أخطاء الرجل الأساسية في معيشته وأولها أنه منهمك في عمله انهماكا تاما وهذا راجع إلى أنه شديد الحساسية لا يمكنه أن يترك أي شيء للأكفاء من مساعديه وهذا معناه أنه يظل من الصباح إلى وقت النوم مشغول الفكر بعمله وبدلا من أن يتمهل قبل الإفطار وفي أثنائه فإنه يسرع لكي يصل إلى عمله قبل موعده أن مثل هذا الشخص

يجب أن يعود نفسه عدم التفكير في العمل إلى أن يحين موعد البدء فيه. وقد يكون ذلك صعبًا أحيانًا ولكنه يصبح ممكنا إذا حزم أمره على ذلك.

ويحدث نفس الشيء عند الظهيرة أنه يستطيع أن ينام قليلا بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد فائدة كبيرة ولكنه يظن أنه إن فعل ذلك يضيع وقتا طويلا فيتوق إلى الرجوع إلى عمله وكل إنسان يمارس أعمالا مجهدة وتتجاوز سنة الأربعين يجب أن يأخذ قسطا من الراحة بعد تناول غدائه فهي الوسيلة المثلى التي تؤدي إلى إراحة الأعصاب وقد أعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديري الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن أعمالهم لمدة ساعتين لا يسمحون خلالهما لأي إنسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة وهم يمضون هذا الوقت في الاسترخاء ولم يمنعهم سذلك من النجاح في أعمالهم.

وهناك عادة لم ينجح السيد « ب» في الأخذ بها وهي التحرر من التفكير في العمل عند ذهابه إلى البيت في المساء فهو لا يكف في الواقع عن التفكير في عمله حتى حجرة النوم ولا يقرأ عند الإفطار إلا الصفحات التي تتناول المسائل المالية في الصحف اليومية وفي المساء يصرف الساعات الطوال في قراءة الصحف التي تتناول شؤون التجارة الخ ولئن كان من واجب كل إنسان أن يلم بدقائق عمله ويهتم به إلا أنه ليس معنى ذلك أن يجهد نفسه بتركيز تفكيره بإستمرار في موضوع واحد فتنويع التفكير ضروري للوصول إلى حالة الاسترخاء العقلي.

والسيد «ب» لا ينام جيدًا لأنه لا يحاول أبدًا أن يجد فترات يسترخي فيها استرخاء تاما أثناء النهار ولو كان قد درس مبادئ الاسترخاء الجسمي والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات لكانت

هذه وحدها كفيلة بالوصول به إلى التمتع بالنوم العميق ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء إذا سنحت الفرصة ولكنه أيضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة أنه بطبيعة الحال مضطرًا إلى كثرة الكلام وهنا نلاحظ شيئين: أنه يتكلم بسرعة مفرطة في الوقت الذي تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة وعلى الشخص الذي يضطر إلى كثرة الكلام أن يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ولا يحتاج ذلك إلى القليل من المران والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول إلى حالة الاسترخاء والسرعة في الكلام هي سرعة في حركات الجسم كما أن انشغال العقل بالتفكير في المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطمأنينة.

وقد لاحظت أشياء أخرى بالنسبة للسيد «ب» وهي أنه حينما يكلم شخصا آخر يحرك جسمه ويصحب كلامه الإيماء بذراعيه وتجعيد جبهته ولا يهم كثيرًا إذا كان يفعل ذلك مرة أو مرتين ولكن الاستمرار على ذلك طول النهار معناه الإسراف في الطاقة العصبية الثمينة وهذا الإسراف هو الذي يجعل الاسترخاء صعبا. وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول إلى نتائج مرضية وفي إستطاعة السيد «ب» وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدريج ويحتاج ذلك إلى قليل من التفكير وكثير من قوة الإرادة.

وبالإهتمام بالأمور القليلة البسيطة التي ذكرناها يصبح السيد «ب» بمأمن من الشعور بالتعب والإجهاد ويشتد



أسلوب الاسترخاء الذهني والبدني



يظن معظمنا أن مشاعرنا هي التي تحكم سلوكنا ولكن العكس صحيح أيضًا، يقول (مايكل لابوف) في كتابه (الخيال الخصب): إن سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية، مما يجعل محاولتنا للاسترخاء البدني وسيلة ناجحة للاسترخاء الذهني الذي هو أساس التفكير الإبداعي. وفيما يلي بعض أساليب التوصل إلى الاسترخاء الذهني علمًا بأن الذكر والقرآن من أهم الوسائل التي تساعد على الاسترخاء.

ومن هذه الأساليب:

- كن مرتاحًا، ولتكن ملابسك فضفاضة.
- ركز على تنفسك، وتنفس بعمق وبطء ورتابة.
- أغمض عينيك وتخيل أنك في مكان هادئ جميل قرب بحيرة، تخيل المنظر، وأنصت إليه.
- كن واعيًا لكل جزء من جسدك بداية من جبهتك إلى ذقنك إلى رقبتك فجذعك فساقيك.
- تخيل جسدك كالبالونة المنتفخة، لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تمامًا.
- حاول التخلص من الأفكار الواعية، تخيل عقلك وكأنه سماء زرقاء شاسعة، وكلما طرأت على بالك فكرة واعية حوّلها إلى طيور تحلق في سماء عقلك لتختفي في الأفق.
- عد من واحد إلى عشرة بكل تؤدة وبهدوء وبصمت، ثم عد من

العشرة إلى الواحد، أو كرر جملة أو كلمة مرارًا حتى تطرد الأفكار الواعية من تفكيرك.

• ابق في هذه الحالة عشر دقائق على الأقل، وحين تبدأ في العودة إلى الأفكار الواعية ستشعر بالاسترخاء الذهني وقدرة متوقدة على التركيز، وقد تجد نفسك وقد وجدت حلًا لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك.

أسلوب التركيز العقلي:

يصف الكاتب (توم ووجيك) في كتابه (التركيز وعقل الدقيقتين) التمارين التي تزيد من قدرة العقل على التركيز كالتالي:

• اجلس أمام ساعة تحتوي على مؤشر ثوان.

• استرخ لبضع دقائق، وركز انتباهك على حركة مؤشر الثواني بسرعة.

• على مدى دقيقتين، ركز انتباهك على المؤشر وكأن العالم من حولك قد توقف وتلاشى.

• ابق على تركيزك لمدة دقيقتين.

• توقف عن القراءة الآن.. أوجد لنفسك ساعة تستعملها لهذا التمرين.

• ابدأ الآن.

يؤكد (ووجيك) أن الإنسان غير قادر على التركيز بلا سرحان لأكثر من بضع ثوان، والمهارة في اجتياز هذا التمرين تكمن في إيجاد إيقاع عقلي داخلي يعود بتركيزك إلى بؤرة الإهتمام كلما بدأ بالتفكير المشتت.

وبتكرار التمرين تزداد مدة التركيز تدريجيًا مما يجعلك قادرًا على تغيير التمرين قليلًا، فمثلًا يمكنك وضع الساعة على التلفزيون والتركيز على مؤشر الثواني دون الانتباه لما يبث على التلفزيون، أو يمكنك تقسيم التركيز بين الساعة ويدك، أو القيام بالعد التنازلي بصمت أثناء التركيز على المؤشر، أو استرجاع أبيات من الشعر في عقلك الباطني والتركيز على المؤشر معًا.



الاسترخاء ودوره الفعال

في العلاج النفسي



يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل. وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي.. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي. وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) (الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل: درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والراس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضًا درجة الحرارة المحيطية في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق.. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها.. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التاثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات.. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي (stress) وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافيًا لجميع الأمراض.. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة.. والعالم الغربي اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء.. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة.. والتي يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائي في بعض الحالات، أو كإسلوب مساعد في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية.

ملاحظات هامة حول الاسترخاء

1- **التثاؤب**: إضغط قليلًا على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلي ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتثاؤب أو مايشبه التثاؤب ..

2- **استرخاء اللسان**: أترك اللسان يلامس الجانب الخلفي للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخي ..

3- الابتسام والتبسم: جرب ذلك عدة مرات.. ودع فتحتي الأنف تكبر وتاخذ هواءً أكثر ..

4- **الأنف**: يمكنك أن تسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك وتتنفس

من الثانية بعمق ..ثم الفتحة الأخرىٰ عدة مرات.. إن ذلك يجعل تنفسك عميقًا ..

5- **الوجنتان**: يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقتربًا من فتحة الأنف مع التنفس العميق ..

6- **العيون**: أنظر إلىٰ المدىٰ البعيد عدة لحظات.. ثم إلىٰ القريب.. عدة مرات..ثم أغمض عينيك وأنظر إلىٰ أعلىٰ ثم إلىٰ أسفل ثم إلىٰ الخلف.. إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية.. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات.. ثم عكس عقارب الساعة ..

7- **التنفس**: «تبدأ الحياة بشهيق.. وتنتهي بزفير ..» والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس.. فهو يتنفس بعمق.. وهو سعيد ومسترخي ..

القاعدة الأولى: التنفس أولًا ثم الحركة.. أية حركة كانت .

القاعدة الثانية: زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق .

القاعدة الثالثة: اليد علىٰ البطن.. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير ...اليد علىٰ البطن أثناء ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق .

تمرين مساعد: وضع اليدين علىٰ الكتفين بشكل متصالب مع الشد.. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتاي وسريع، ثم زفير عميق

8- **التمطط**: وشد عضلات الجسم.. تمديد الكوع والكتف والتمطط.. هو نوع من الاسترخاء المفيد.

9- **التدليك**: تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرىٰ.. بشكل حركات دائرية هادئة..وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولًا سريعًا وواضحًا من ناحية الاسترخاء والراحة.

10- **ملاحظات عامة** :

- مد اليدين إلىٰ الجانبين وتحريكهما ببطء.. مثل حركات الطيران بالجناحين ..
- لاتصالب الساقين !! (وضع رجل علىٰ رجل أثناء الجلوس) ولامانع من تصالب القدمين .
- ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده ..
- تمديد الساقين وفردها.. عادة جيدة .
- التمدد علىٰ الوجه ورفع كل ساق علىٰ حدة عدة لحظات ..
- الوقوف ثم ثني الركبتين عدة لحظات.. وتكرار ذلك.. وقوف.. ثم ثني الركبتين.
- تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جدًا لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضًا..

تدريب الاسترخاء المفصل رقم1

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك.. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة..

1- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط علىٰ الإصبع الضغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرىٰ..

ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضًا اختر إشارة كلامية (مثلًا سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لاتستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يحب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلًا... ونحن لانستعمل إسمنا عادة ..) .

2- اختر مكانًا مناسبًا وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع أن تكون جالسًا ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

3- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية.. إبدأ بالعد (1- 2-3-4-5) ثم أغمض عينيك .

4- لاحظ حركات التنفس والصدر.. وركز إنتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه.. ولاحظ أن التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة .

يمكنك الآن أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك. لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره.. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلًا أن تتصور أن غبارًا وأوساخًا وأشياءً سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.. أعد ذلك حوالي (5 -10 مرات).

5- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد. لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة(10 ثوان) ويمكنك أن تعد إلى

العشرة مثلًا.ثم :

6- أترك يدك تستلقي إلى جانبك.. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء.. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلًا أو نبضانًا خفيفًا ولطيفًا ينتشر في اليد.. طبعًا كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها. استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي (20 ثانية) ويمكن أن تعد من (20-1) على مهل.. ثم :

7- إعادة الحركة في (5) و(6) مرة أو مرتين .(أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

8- إقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد .

9- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (5) و(6) و(7) على اليد اليسرى الآن ..

10- شد رقبتك إلى الأعلى قليلًا وبإتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان.

11- اترك رقبتك تسترخي وحدها.. ولمدة 20 ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد ..

12- أعد الشد ثم الاسترخاء في (10) و(11) مرتين أو ثلاثة.

13- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة.. طبقها الأن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معًا بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان

بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط.. ودون جهد في حالة الاسترخاء..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معًا عشر ثوان ثم تسترخي.. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلًا دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلًا بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل..

بعد الاسترخاء (20 ثانية) يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخيًا.. ولمدة (20 ثانية) ..وعضلات الوجه مهمة جدًا في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو إستعمالها مرة واحدة بدلًا عن ثلاث.

14- يمكنك الآن الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي (20 ثانية)..

15- الآن.. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودون جهد.. وتلاحظ أن الاسترخاء شئ جميل حقًا.. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات .

16- ركز إنتباهك الآن على القدمين معًا (ليس ضروريًا اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معًا) وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلًا وثبتها في منتصف

المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضًا عضلات الفخذين .

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح (20 ثانية) ..

أعد ذلك 3-2 مرة .

17- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه.. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده.. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، وأثناء ذلك راقب جسمك إبتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شدًا معينًا.. فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخي وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم ..

وبعد ذلك يمكنك أن تتصور (تتخيل) منظرًا جميلًا تحبه.. مثل شاطئ البحر.. أو حديقة أزهار..أو منظر جبلي.. أو غيره تحبه.. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله.. وأن تستمتع به فترة من الزمن.. وعندما تريد الإنتهاء والتوقف.. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى .

يستغرق هذا التمرين حوالي 10 إلى عشرين دقيقة.. ويمكنك التدريب عليه مرة يوميًا في البداية لمدة أسبوعين.. ثم عند اللزوم.. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة. ويمكنك القيام أيضًا بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة .

تدريب استرخاء رقم 2

المرحلة الأولى :

(1) اختر مكانًا هادئًا ثم إجلس علىٰ كرسي مريح .

(2) أغمض عينيك وضع يديك إلىٰ الجانبين والقدمين متباعدين .

(3) تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير ..

(4) أترك جسمك كله علىٰ الكرسي مسترخيًا وطريًا .

المرحلة الثانية :

- استرخاء العضلات في كل الجسم.. وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفي حالة الزفير ...أترك العضلات تسترخي وحدها..

- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة. ومع الشهيق ارفع كتفيك وشد العضلات، وفي الزفير أترك هذه العضلات تسترخي وحدها...

- أعد ذلك عدة مرات ..ثم اختر عضلات البطن وشدها في حال الشهيق، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

- أعد ذلك عدة مرات ..ثم اختر عضلات اليدين معًا وشدها في حال الشهيق، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير...

- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معًا وشدها في حال الشهيق، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير...

المرحلة الثالثة :

استمر في الشهيق.. والزفير الأطول...وتخيل منظرًا جميلًا تحبه... واستمتع بذلك عدة دقائق..

وسائل الاسترخاء المتنوعة



حتى يستطيع الإنسان أن يكمل مسيرته في الحياة المزعجة المليئة بالأعباء، ولا نستطيع دائمًا أن نجزم بمدى صعوبة الحياة فهناك أيضًا الجوانب الحلوة التي نستمتع بها مهما وجدنا أمامنا من أعباء ومشاكل. وستجد هذه المتعة فيما يتبعه الإنسان من وسائل الاسترخاء والترفيه، وهذا يوم مخصص فقط لاسترخاء الأمهات ولجميع الفتيات (أمهات المستقبل).

والتحدث عن وسائل الاسترخاء ممتع للغاية لأنه بوسعك ممارسته في أي وقت، كما أن وسائله متاحة للجميع.. فالاسترخاء هو الذي يعطيك الدفعة لكي تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية.

النتائج المذهلة للاسترخاء:

- يبطئ من معدل ضربات القلب.
- يبطئ من معدل التنفس.
- يقلل من إستهلاك الأكسجين.
- يقلل من إفراز ملح الحامض اللبني والذي بدوره يقلل من فرص إصابتك القلق.

وسائل الاسترخاء المتنوعة:

- هناك العديد من وسائل الاسترخاء، بوسعك اختيار واحدة منها تناسبك لكن مع الدوام عليها أفضل من ألا تمارس أيا منها:

١- **التأمل: هذه وصفة للتأمل هائلة:**

1- الجلوس في مكان هادئ مع غلق العينين.

2- إرخاء عضلات جسمك.

3- التنفس طبيعيًا من أنفك.

4- شحن الطاقة الداخلية في كل مرة تخرج فيها زفير.

5- التخلص من آرائك السلبية التي تفكر فيها، والتركيز علي التأمل، كأن تتخيل صورة حلوة أمامك.

6- البقاء علي هذا الوضع الساكن لمدة (20-10 دقيقة).

7- عند الانتهاء، أبق مكانك مسترخيًا مغلق العينين لبضعة دقائق أخرىٰ ثم افتحها وعليك بالنهوض تدريجيًا.

8- ممارسة التأمل مرة في الصباح، ومرة قبل النوم.

2- **التنفس العميق:**

في حين أن التأمل يزيد السرعة التىٰ تتنفس بها، لذلك فإن التنفس بعمق من الوسائل الجيدة لمقابلة الآثار السلبية وتخفيف حدة الضغط. ويتم ذلك بتمرين بسيط أخذ شهيق ببطء عن طريق الأنف مع مد عضلات بطنك، اخرج الزفير عن طريق فمك مع شد عضلات بطنك لإخراج كل الهواء من رئتيك. استمر علي هذا التمرين حتىٰ تشعر بأن معدل تنفسك عاد إلي المعدل الطبيعي له وستشعر بهدوء نفس كبير.

3- **إرخاء العضلات:**

إرخاء العضلات هو من إحدىٰ الطرق الناجحة والفعالة لعلاج الضغوط وأعراضها مثل: الصداع النصفي، الصداع العصبي، إرتفاع

ضغط الدم، القلق، والأرق. والهدف من ذلك هو إرخاء العضلات وتخليصها من الإجهاد التي تتعرض له عند حدوث الاضطرابات النفسية.

- ويتم أيضًا ذلك عن طريق القيام بتمرين بسيط للغاية:
- الإستلقاء علي الأرض علي الظهر مسترخيًا.
- إرخاء الذراعين بجانب الجسم.
- شد عضلات الوجه لمدة خمس ثوان ثم إرخائها.
- شد عضلات الكتفين لمدة خمس ثوان ثم إرخائها.
- ونفس الخطوات تتبع مع باقي عضلات الأعضاء المختلفة: الذراع - الأيدي.. الأرجل - البطن.. إلخ أي بدءًا من الرأس حتى أصابع القدم.
- بعد الانتهاء من شد جميع العضلات وإرخائها، استرخى قليلًا وأنت مستلقيًا علي الأرض مع التنفس البطيئ.

ستحصل على النتيجة المذهلة من (20-10 دقيقة).

4- **الإطالة:**

إذا أصابتك الضغوط، فمن الممكن أن تتأثر عضلاتك وتشعر بالألم في بعض أعضائك جسدك وخاصة الكتفين والرقبة، وللتخلص من هذه الآلام المبرحة عليك بممارسة أنشطة الإطالة:

رفع كتفيك لأعلي بجانب الرأس لبضع ثوان ثم اخفضهم لأسفل مرة أخرى حتى يتم استرخائهم، ثم عاود رفعهم مرة أخرى، وتكرار هذا التمرين من مرتين إلى ثلاث مرات.

5- الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الطاقة الهوائية بالخيار الجيد أيضًا فهي تساعد على التعامل مع الضغوط بسلاسة أكثر، لأن الأنشطة الرياضية تساعد على إحداث تغيرات نفسية بالجسم وتحرر العقل من أية أفكار سلبية تدور به. لكن لا تأتي هذه التمارين بأية نتائج إيجابية إلا من خلال المداومة على ممارستها بشكل منتظم علي الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة (20 دقيقة) في كل مرة وبمعدل متوسط، بالإضافة إلى أن الأنشطة التي يبذل فيها مجهودًا تأتي بنتائج أفضل.

6- الرياضات الروحية:

مثل اليوجا، الكونغ فو، والكاراتيه وإن كانت تبدو في ظاهرها أنها رياضات عنيفة إلا أنها رياضات روحانية بالدرجة الأولى (بعيدًا عن اليوجا) لأنه يوجد فيها تأمل وتركيز كما أن حركاتها تنفث عن النفس إذا كنت تعاني من الضغوط، وتبعد عنك الإصابة بالاضطرابات البسيطة التي تؤدي فيما بعد إلى أمراض مزمنة.

هل تستطيع أن تحدد ردود أفعالك السلبية تجاه الضغوط؟

1- هل المشاكل البسيطة وما تقابله من إحباطات تؤثر عليك بصورة مبالغ فيها؟

2- هل مباهج الحياة وإن كانت بسيطة لا تفرحك؟

3- لا تستطيع التوقف عن التفكير في مشاكلك؟

4- هل تعاني من الشك الدائم؟

5- هل تبالغ في غضبك حتى في المواقف التي لا تستحق ذلك؟

6- هل أنت مرهق بشكل دائم؟

7- هل تلاحظ تغيير في أنماط النوم أو الطعام؟

8- هل تعاني من آلام مزمنة، صداع، أو آلام الظهر؟



تمارين الاسترخاء



كيف يعمل الاسترخاء؟

الاسترخاء الحقيقي ليس مجرد التوقف عن العمل خلال المساء. عليك أخذ وقتك لإنجازه بطريقة صحيحة. والواقع أن الاسترخاء الفعلي يفضي إلى عدة فوائد في الصحة، وخصوصًا من حيث إزالة الجهد الذي يسبب عددًا من المشاكل الصحة، مثل: التهيجات الهضمية، مرض القلب، الألم، الربو، القلق، والغثيان .

والتنفس العميق هو طريقة لتخفيف الإجهاد، وهو أساسي للاسترخاء. والواقع أن تمارين التنفس تشكل جزءًا مهمًا من العادات القديمة في اليوغا والتأمل. لذا، خصص بضعة دقائق كل يوم لإنجاز تمارين التنفس.

الاسترخاء في العمل:

من المهم إرخاء توتر العضلات خلال العمل، فيتحسن بذلك شعورك وأداءك. خذ بضعة دقائق لإنجاز تمارين التمدد، مثل الوقوف وتمديد الذراعين إلى السقف، ومن ثم تمديد الذراعين وراء الظهر، من المفيد أيضًا النهوض والسير لبضعة دقائق.

تمارين التنفس للإسترخاء

تنفس الصدر يجلب الأوكسجين إلى الرئتين بسرعة. نحن نتنفس بهذه الطريقة أثناء القيام بالتمارين الرياضية أو التواجد في وضع مجهد .

هذا التمرين سريع ويساعدك على الإستيقاظ في الصباح والشعور بيقظة أكبر عند إنعدام الطاقة.

إرتدي أولا ثيابًا مريحة وإخلع الحذاء، ونم على سطح صلب ومريح وضع يديك برفق فوق صدرك وأغلق عينيك. استعمل العضلات صدرك وإشهق وإزفر ببطء.

يفترض أن ترتفع يداك عند الشهيق وترتفع عند الزفير.

تنفس الحجاب هو الطريقة الطبيعية للتنفس أثناء الاسترخاء. إنه يُدخل كمية من الاكسجين إلى الرئتين أكبر من تلك التي يدخلها تنفس الصدر.

جرب هذا النوع من التنفس حين تكون مجهدًا أو متعبًا.

نم على الأرض اغلق عينيك، وضع يديك على بطنك مباشرة تحت القفص الصدري، واشهق ببطء.

ستشعر حينها بإرتفاع يداك عند الشهيق وإنخفاضها عند الزفير

التأمل

كيف يعمل التأمل ؟

التأمل هو شكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص خلاله أن يتخيل بعض المشاهد المشرقة.

يعتقد أن هذه الطريقة مفيدة لمجموعة من المشاكل، ومنها: الذعر، القلق، مشاكل القلب، والاضطرابات الهضمية

كيف أتأمل ؟

إبدأ بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان تعرف أنه هاديء لمدة (15 دقيقة) وحين تصبح أفضل حالا، يمكنك ممارسة التأمل في أي مكان تختاره، حتى في الاوضاع المجهدة.

هناك نوعان من التأمل: الخارجي والداخلي .

التأمل الخارجي :

يشتمل التأمل الخارجي علىٰ استحضار مجموعة من صور الأشياء، والتخيل مثلاً أنك في مكان تشعر فيه بالسعادة، مثل شاطيء رملي معزول. إستخدم مخيلتك لتصور ما هو حولك، بما في ذلك الألوان والأنسجة. حاول أن تدمج أيضًا الروائح المتناسقة مع المشهد.

يمكن الإستماع إلىٰ شريط مسجل مسبقًا يحتوي علىٰ أصوات البحر والطيور... لإضافة المزيد من الاسترخاء.

التأمل الداخلي :

يركز التأمل الداخلي علىٰ تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات.

يتم شدّ كل مجموعة من العضلات ومن ثم إرخاءها من الرأس وحتىٰ أخمص القدم .

إنها إحدىٰ أفضل الطرق للتخفيف من الإجهاد .

تمارين التأمل الداخلي :

الارخاء التدريجي للعضلات يخلصك من الاجهاد .

إستلقي في وضعية مريحة علىٰ الأرض وأغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا من الحجاب الصدري، حاول شدّ كل مجموعة من العضلات مع العد حتىٰ الخمسة ثم أرخها.

إبدأ بالحاجبين والجبين. وبالنسبة إلىٰ الفك والوجه إفتح فمك قد رالإمكان .

ثم شد العنق وعضلات الكتفين. إرفع الذراعين وشدهما، ثم شد عضلات البطن والوركين. وإرفع في الوقت نفسه الساقين وشدهما ثم

أرخهما، وإفعل الشيء نفسه بالنسبة للقدمين .

تخيل الآن أنك في مكان هادئ .

●●●

الاسترخاء- واللا نوم

تخيل انك تستطيع وضع عضلات جسمك في حالة استرخاء كامل....ومن ثم

إرسال دماغك إلى حالة النوم مع إبقاء العقل يقظ! ... في هذة الحالة العجيبة تندمج الفلقة اليمنى للدماغ مع اليسرى... ويعانق العقل الباطن الظاهر...عقلك

هنا صافي والمتعة غير محدودة... أمواج النوم تغمر جسدك تارة بعد الأخرى... أفكارك هنا قد تكون غير مميزة أو قد تكون سخيفة...لا عليك

فجسدك الأن في حالة اطلق عليها لقب حالة «السمو» (The Trance State) أو حالة النوم واللانوم .... من هنا وهنا فقط... أنت وأنت فقط تملك زمام الأمور...

تصرفاتك الغير منطقية تستطيع التحكم فيها... أنقاص الوزن ترك التدخين أو حتى القراءة بسرعة مليون كلمة في الدقيقة!... والأمتع من ذلك أنك تستطيع.

الإرتفاع إلى حالة أعلى في السمو ومن ثم الدخول إلى عالم الأحلام (وأنت صاحي) ... أوحتى نسج عالم أحلام خاص بك وحياكة

سيناريوهاته. لا أملك لك برهان إنما اقرأ واقرأ واقرأ.

العقل

عقل الأنسان هو أعقد شيء موجود على وجه الكرة الأرضية أعجزنا بذاته وأعجزنا بة الله سبحانه وتعالى. المشاعر والأحاسيس والأفكار والمخيلات كلها إعجوبة نكاد نحن لانصدقها. لهذا يجب الوقوف لحظة والتأمل فيه. يقسم العقل إلى فلقتين يسرى ويمنى. إحدى الفلقتين تتولى الأحاسيس والخواطروالإبتكارات وحتى الحب والفلقة الأخرى تتولى المنطق. أي شخص بالغ يملك في مخه ما يناهزالـ 100 مليار خلية عصبية وكل واحدة تملك مابين 500000–1000 شعيرة عصبية تتصل مع بعضها البعض ليشكلوا معلومات وأفكار.

إن المنطقيه التي تجعل هذة الخلايا تتصل مع بعضها البعض هو بالغ التعقيد بل إنه اعقدمن تحلل شفراته بإستخدام أقوى أجهزة الكمبيوترات الموجودة في عصرنا الحالي بل قد نحتا ج إلى مائة عام لنحصل على أجهزة كمبيوتر قادرة على أداء هذة المهمه. قد يتسائل البعض عن الصغر النسبي لـ «100 مليار خلية» صحيح هذا الرقم صغير، حيث أننا نضع في معالجات الكمبيوترات هذه الأيام ما يقارب الخمسين مليون ترانسيستور. ولكن الفرق بين الترنسيستو والخلية العصبية هو أن الأولى تستطيع تخزين معلومة واحدة فقط، أما الخلية العصبية فهي عبارة عن جهاز كمبيوتر مصغر يخزن مابين (1000 إلى 500000 معلومة). مرة أخرى أن العدد الممكن للإتصالات في المخ بين الخلايا العصبية هو:

2500000000000000000000000000000 فتأمل!

الاسترخاء(Relaxation)

الاسترخاء (Relaxation) هو عملية وضع عضلات الجسم في حالة استرخاء كامل تمامًا مثلما يحدث لجسمك خلال مرحلة النوم حيث تأمر العضلات بالاسترخاء التام. والاسترخاء في مجملة عملية هامة بالنسبة لمن يريد الإرتقاء إلى أي من مراتب «السمو». التمرين الذي سوف اذكره هنا هو تمرين بسيط جدًا يستغرق عمله ما بين (5 إلى 10 دقائق). يجب أن تكون صافي الذهن وأن تكون ملابسك فضفاضة وأن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة.تستطيع الاسترخاء إما مستلقيا أو جالسًا على كرسي له مساند وأن يكون مرتفعًا لدعم الرقبة .إذا اخترت الإستلقاء فلتختار أهدء الغرف في المنزل واحضر وسادة جيدة وأتبع التمرين التالي:

1. استلقي على ظهرك بشكل مسطح بالكامل.
2. اشعر بجلسة مريحة فأي حركة سوف تكسر الاسترخاء.
3. أغلق عيناك.
4. قم بشد جميع عضلات الجسم في وقتا واحد لمدة 5 ثواني.
5. استنشق عشر أنفاس عميقة أشعر بتلك الأنفاس تمر من الأنف إلى الرئة مرورًا بالحلق ومن ثم القصبة الهوائية قبل الزفير أكتم النفس وتذكر كامل جسمك لمدة ثانيتن تذكر حالة عضلاتك المجهدة في هذة الثواني.
6. أعد الخطوات 5–4 ثلاث مرات.
7. قم بالتركيز والشد ومن ثم ارخاء العضلات.

يجب الإنتباة أنه يجب شد العضلات، ابتداءً من القدم، حتى يشُعر

بتعب هذه المنطقة بالكامل ثم إرخائها والإنتقال إلى الساقين ثم الفخذين الخ..

8. يجب المحافظة على الشهيق والزفير والإحساس بالهواء يدخل إلى الرئة مع التركيز المطلق على المنطقة المشدودة.

9. قم بفتح الفم إلى أوسع ماتستطيع مع شد عضلات الوجه كلها لمدة ثلاثين ثانية .ثم إرخ الوجه دفعة واحدة.

10. يجب مراعاة عدم تحريك قسم العضلات المرخي عند تمرين قسم آخر.

11. الآن جسمك مرخي تمامًا. ولكن تستطيع الرجوع إلى أي قسم عضلات وتحاول إرخائه من غير شد العضلة ولكن فقط بالتركيز على ذالك الجزء والشعور بإسترخاء العضلة.

12. قم بالإستمتاع بفترة الاسترخاء لمدة (5 دقائق) على الأقل ولا تحرك ساكنًا.

13. تستطيع كسر حالة الاسترخاء أو الإستمرار للوصول إلى حالة السمو (سوف يأتي ذكرها بعد قليل).

إن وجد الجسم في هذة الحالة من اللاحركة لمدة تزيد عن عشر دقائق تبدء عضلات الجسم في الدخول إلى أول مراحل النوم. مرحلة لذيذة هي مرحلة الاسترخاء وتزداد لذتها عند البدء بالدخول إلى حالة الاسترخاء العميق (Deep Relaxation). وقد يستغرق البعض نصف ساعة كاملة للوصول إلى هذه الحالة وذلك عن طريق تكرار الخطوة رقم

14. السمو (The Trance State)

إن حالة السمو أو الـ(The Trance State) هي حالة طبيعية

تحدث لك كل ليلة تقريبا ولكنك لا تشعر به إلى لثواني عدة وهي عند إنتقالك من اليقظة إلى النوم. يتغير تذبذب الدماغ خلال اليوم من حالة اليقظة إلى النوم حيث تهبط تذبذبات المخ إلى أدنى مستوًا لها خلال النوم العميق ونستطيع قياس هذا التغير بستخدام أجهزة الـ(EEG) أو أجهزة الـ(Electroencephalograph) قسم العلماء هذة التذبذبات إلى أقسام وهي (الفابيتاوثيتا واخيرا ديلتا). يتم الدخول إلى مرحلة السمو للمبتدئين عن طريق الدخول إلى الاسترخاء ومن ثم عمل التمرين التالي:

1. قم بإجراء تمرين الاسترخاء السابق ذكرة لمدة لاتقل عن خمس دقائق.

2. أترك التنفس لعقلك الباطن وتوقف عن التنفس بصورة عميقة (تنفس بصورة طبيعية).

3. تخيل أنك في مصعد يهبط وأن هذا المصعد لايوجد به باب بحيث تستطيع رؤية الطوابق وهي ترتفع إلى أعلى بإتجاه عكسي.

4. أشعر بكامل جسدك يهبط مع هبوط المصعد.

5. أعد الخطوات 3و4 لمدة خمس دقائق.

6. توقف لمدة دقيقة فكر «بلاشيء» واسأل نفسك بفضول مرة واحدة فقط: ماذا سيحدث الأن؟

7. أعد الخطوات (3و4 لمدة خمس دقائق). ومن ثم الخطوة السادسة.

8. إذا شعرت بموجة من النوم (تغمر جسدك) أو شعرت بإهتزاز فبتسم «في عقلك» فأنت في مرحلة السمو.

9. أعد الخطوات (3 و 4 لمدة خمس دقائق). ومن ثم الخطوة السادسة لتنقل العقل إلى مراحل السمو المختلفة.

يجب التذكر أن مرحلة السمو هي عملية وضع المخ في تذبذب منخفض أي نشاط اقلأي تفكير منخفض جدًا. إن الفضول هو سلاحك الوحيد .لاتفكر إنما اطرح السؤال وإعط بعض الوقت ليأتيك الجواب من العقل الباطن. حاول الإستمتاع في المرات الأولى والتجربة قبل أن تسخدم البرنامج في إلقاء تعليمات لعقلك الباطن.

إن طرح الأوامر على عقلك الباطن يجب أن يأتي بالطريقة التي تريده أن يجاوبك بها ويجب أن يكون قصيرًا ويتبعة هدوء (حتى لاتكسر حالة السمو بكثرة التفكير). قد ترى من خلال هذة التمارين بعض الأشياء الغربية مثل القدرة على رؤية أماكن بعيدة (Remote Viewing) أو التخاطر (Telepathy) أو الحلم المطلق (Lucid Dream) فكل هذة الفروع من العلم مرتبطة ببعضها البعض وقد تكون تملك هذة القدرات وهي مدفونة داخلك. على العموم موضوع هذا المقال هو استخدام الاسترخاء والسمو في تطوير حياتك العملية وليست الروحية. إن إمكانية العمل مع عقلك الباطن غير محدودة.



كيف ترخي وعيك؟



طريقة النزول للزمن الأدنى بأسلوب Petty Erickson (فكريه)، وهي طريقة الانتقال من الزمن الأدنى إلى الزمن الأعلى

تخيل أربعة صور خارجية (ولدي، سيارتي، منزلي ..)= وصورة واحدة داخلية (شخص أمامي، اللمبة)

تخيل أربعة أصوات خارجية (ابنتي، جرس الساعة، الباب) وصوت داخلي (المكيف، صوت شخص).

تخيل أربعة أحاسيس خارجية (عطش،ألم في الظهر، ألم في القدم) وإحساس داخلي (ضيق الحذاء، برودة الهواء، شد الياقة) .

كرر التمرن (3 خارجي من كل نمط و2 داخلي).

كرر التمرن (2 خارجي من كل نمط و3 داخلي).

كرر التمرن (1 خارجي من كل نمط و4 داخلي).

كرر التمرن (0 خارجي من كل نمط و5 داخلي).

كرر التمرن (0 خارجي من كل نمط و6 داخلي).

وهكذا يتم التدرج من تخفيض الخارجي إلى الداخلي.

يتم الربط بين الخارجس والداخلي بكلمات مثل وبينما حينما ...

الطلب من المستفيد عند بدء الإرخاء الدخول في تجربة ممتعة قديمة ثم أخرى ثم أخرى ثم تنشيط الجسم شيئا فشيئا.

ملاحظات

- من طبيعة الزمن الأدنى أن يأتي بالأوجاع عكس الزمن الأعلى فإنه يذهب الأوجاع.
- التمرين بهذه الطريقة يساعد على تحول الإنسان من الوعي (الزمن

الأعلى) إلى اللاوعي (الزمن الأدنى).

- هذا التمرين مفيد لمن يريد النوم وبه أرق.

طريقة تثبيت العين (عضلية)

كيفية إجراء التمرين

- يطلب الممارس من المستفيد تثبيت عينه على مكان أمامه.
- يتنفس عدة مرات 4 ثوان (شهيق) 8 ثوان (زفير).
- وأنت الآن ترى هذه النقطة التي تراها الآن وتأخذ شهيقا (4،3،2) زفيرًا (2، 3، 4، 5) ـ ثم شهيق إلى 4 وزفير إلى 6 ثم شهيق إلى 4 وزفير إلى 7 ثم شهيق إلى 4 وزفير إلى 8.
- كن شديد الملاحظة لتنفس المستفيد وأنت تجري تمرين التنفس، فقد تحتاج إلى مجاراته ثم قيادته. إذا أسرع التنفس أسرع الكلام، والعكس بالعكس، وينبغي أن يكون كلامك مع الزفير، فإذا أخذ نفسا عميقا سكت، وسبب ذلك أن الكلام يكون مع الزفير فإذا تكلمت مع زفيره كان شهيقك مع شهيقه وزفيرك مع زفيره.
- يطلب من المستفيد التركيز على جسمه وإرخاء العضلات واحدة واحدة من فوق لأسفل والعكس وذلك من خلال الإقتراحات الغير مباشرة.
- الطلب من المستفيد عند بدء الإرخاء الدخول في تجربة ممتعة قديمة ثم أخرى ثم أخرى ثم تنشيط الجسم شيئًا فشيئًا.
- في الجولة الأولى مع المستفيد تستطيع معرفة ما ناسبه وما أزعجه، فتتجنب ذلك في الجولة الثانية.

ملاحظات

• هذا التمرين من النوع الذي إن لم تأخذ بعضه لم يفتك كله.

• الذين يكونون منشغلين ذهنيا يصلح لهم تمرين (بيتي أريكسون)! إذا كان ذهنك خاليا فتمرين (تثبيت العين) أفضل.

• إذا كان في جسمك مناطق مؤلمة نصنع تمرين (بيتي أريكسون)، أما إذا كان جسمك يريد الراحة والاسترخاء نعمل تمرين (تثبيت العين).

• يمكن المزج بين التمرينين ولكن بحسب حالة المستفيد، فإذا كان أقرب إلى إنشغال الذهن كثفنا الأول، وإذا كان أقرب إلى الصفاء كثفنا الثاني.

القصص المتداخلة بأنظمة تمثيلية مختلفة

مثال: أيها الأخوة وأنتم تنظرون الآن إلى بعضكم البعض وتسمعون صوتي وتشعرون بالهواء البارد وتتهيئون لسماع هذه القصة المؤثرة التي مرت في زمن من الأزمنة زمن كنا نرى فيه تلك المشاهد التي كنا نراها أناس يعملون بجد يتحركون لأهدافهم يسيرون وغاياتهم واضحة أمامهم طريقهم مميز المعالم ليش فيه غبش ولا أدنى شك في كل مرحلة من مراحله دائما يعرفون المرحلة القادمة يرونها جيدًا يتحركون نحو أهدافهم كأنها ماثلة أمام أعينهم الآن.

وبينما هم في الطريق يسيرون ويشاهدون الناس وهم يستجيبون ويتأثرون ويتفاعلون معهم في تلك الغايات العظام التي يتحركون فيها يتذكرون تلك القصص الجميلة التي كانو يسمعونها من آبائهم وأجدادهم قصص أولئك الفاتحين الذين كان همهم وحديثهم مايفرحهم

وما يحزنهم هو مايسمعونه من هنا وهناك حول حاجات الناس حول فاقاتهم حول حاجتهم لأن يكونوا سائرين على ذلك المنهج فكانوا يطيرون بهذه الكلمات يحملونها إلى كل مكان ليناودوا الناس: أيها الناس إجتمعوا على كلمة سواء حديث يتردد أصداء تتناغم في كل مكان.

وكان الناس يجتمعون ويستمعون ولما يستمعون تختلج في نفوسهم تلك الأحاسيس التي كانوا بها يشعرون أحاسيس الألم على مافات والأمل فيما سيأتي أحاسيس الفرح بمعرفة الطريق والحزن للتأخر عن اللحاق بالسائرين فرح خالطه حزن لذه داخلها شجن حزن إبتسمت معه إبتسامات الفرح مشاعر مختلفة ولكن أجمل مافيها هو مانحس أنه قادم من خير وبشر وطمأنينة وفرح ستأتي ولاشك وقد أثلجت صدورهم ببرد اليقين وطمأنينة الرضا وسكينة العارف فأبصر أولئك ماكانوا يرون وانطلقوا يشرقون ويغربون وبينما هم يسيرون هناك يهدون الناس الخيرو أصبح الناس يرون ماذا يريدون ويعرفون أهدافهم وكلما توقفوا إلى ذلك الحداء إستمعوا إلى ذلك النداء الخالد ويخاطبون أنفسهم: كم مرة تردد هذا النداء فى تلك الأيام الخوالى يوم أن كنا نسمع تلك الأصوات الجميلة صوت ما أعذبه جمع القديم بالحديث ربط الماضى بالحاضر وصل الزمان بالمكان ربط الدنيا بالآخرة ما أجمل تلك المشاعر ما أحلى تلك الأحاسيس التي كان يشعر بها القوم ويتلذذون بها.

ولكنهم كانوا أيضًا يرون طرقهم واضحًا ويسيرون فيه يعلون الجبال ويهبطون الوديان ويسمعون كل مايحبون أن يتحدثوا عنه ويحسون بكل مايشعرون لأنهم يرون بالضبط مايريدون حتى أنهم رأوا تلك اللحظات الجميلة كانوا لايتوقفون ولا يترددون ولا يتأخرون حياتهم

جد وعمل إجتهاد وبذل وتضحية كل الدنيا أمامهم رؤية واضحة ميدان بذل وعطاء كانوا يشعرون أنهم يسيرون نحو الهدف ولما سائلوا أنفسهم ترىٰ هل نحن نسير في الإتجاه الذىٰ نريد؟ كان سؤالا محرجًا هل نحن عرفنا كل خطوه نخطوها؟ من أين بدأت وإلىٰ أين تنتهي؟ هل ظهر لنا مانريد تماما؟ ولكنهم قالوا لأنفسهم: علينا أن نتأكد من صحة الطريق وأن نراجع السير وأن نفكر لحظة أخرىٰ أن نقف هنيهه ونعالج الأفكار وننظر إلىٰ المستقبل وألا ننسىٰ الماضي لأن من نسىٰ الماضي لايستطيع أن يتقدم إلىٰ المستقبل.

عاشوا اللحظة كما ينبغي أن يعيشوها وانتفعوا من الماضي كما ينتفع العقلاء ونظروا إلىٰ المستقبل كما يحلم كل أصحاب الهمم العالية فلما رأوا مارأوا وسمعوا ماسمعوا وأحسوا ما أحسوا عرفوا أنهم وصلوا ولكنهم ولابد كانوا يسيرون في طريق هو طريق الصواب أو قريب منه وكانوا يعرفون أنهم سيصلون هناك حيث يرتاحون ويشعرون أنهم وصلوا.

كلام يتنقل بين صور غير واضحة الوحدة الموضوعية مفقودة. كلها تعتمد علىٰ التشويش والإثقال والإملال. لاتظن أن واحدة من الطرق نافعة دون غيرها بل كل واحدة تصلح لنوع من الناس.

إستخدام لغة ميلتون

إستخدام طرق إضافية من لغة ميلتون وغيرها

الإفتراضات

الافتراضات هي أحد أقوىٰ أساليب التأثير في الطرف المقابل، وأحد أكثر الأساليب الميلتونية نجاحًا، وتعتمد فلسفتها علىٰ محورين:

1ـ إشغال الوعي بشيء يحبه.

2ـ إرساء لغوي يكون بربط محفز متوقع بنتيجة مراده.

تستخدم لغة ميلتون في إرخاء الوعي وتعميقه وفي تقديم اقتراحات للاوعي عبر الوعي ميزة هذه اللغة أنها تدخل إلى اللاوعي من خلال الوعي، فأنت خلال إنتباهك وخلال وعيك الكامل تدخل الإفتراضات إلى اللاوعي وبعلم الوعي ولو استخدمت لغة ميلتون مع التنويم الكلاسيكي لكان ذلك جيدًا أيضا، ولكن لا يتهيأ لك ذلك دائما لأن التنويم الكلاسيكي يحتاج إلى تهيئة ظروف خاصة معقدة قد لا تتوفر في كل وقت.

ومن هنا نفهم علاقة اللغة بتقنيات الـ NLP الإرساء يحصل بشكل فعل وبشكل لغوي، والإرساء اكتشف أو ما اكتشف من كلام ميلتون، ومنه استنتج الإرسـاء الحسي.

تقنيات الـ «NLP» أكثرها لغة: مثل مطابقة النميطات، الترسيخ الذهني... الخ ولذلك من يريد أن يكمل في الـ «NLP» لا بد وأن تجري اللغة على لسانه سلسة عذبـة، البرمجة اللغوية ليست تقنيات فقط بل هي لغة بالدرجة الأولى، فاللغة هي الفرق بين مدرب ناجح ومدرب فاشل، هناك كذلك التمكن الصوتي ... وهذا له تدريبات شاقة غير سهلة.

مثال: عندما أقول خالد رأى سيارة، فإني أفترض وجود خالد ووجود سيارة وحدوث الرؤية.

مثال لسلسة إفتراضات: عندما يقوم علي ليطلعنا على الأشياء الموجودة في البوفيه سوف تلاحظون شيئا غريبا اليوم / وبعد أن تلاحظوا هذا الشيء ستشعرون بمشاعر جميلة / وخلال وجودكم عند البوفيه ستلاحظون شيئا أغرب / وبينما أنتم تتحدثون وأنتم عند البوفيه

ستكون أعينكم مفتوحة بشكل معين / وقبيل أن تعودوا للقاء مرة أخرىٰ سيكون هناك محفز معين في أنفسكم ستعرفونه / عندما تجلسون سويا.

هذه سلسلة افتراضات تبرمج العقل علىٰ أشياء ... من قال: إنه سيطلعنا علىٰ أشياء! ومن قال إنه سيحدث كذا أو كذا، إنها مجرد افتراضات.

الافتراضات السابقة: شغلت الوعي وعملت إرساء ... الوعي يريد الفهم فشغلناه ووجهنا للاوعي الرسالة من خلال الإرساء. كيف حصل شغل الوعي؟ الوعي شديد الشغف بالوقت (بعد، قبل، خلال...) وبالتفسيرات والتحليلات وربط المقدمات بالنتائج وبالفهم... هذه الافتراضات شغلت الوعي من خلال الإشارة إلىٰ الزمن.

1. إفتراضات زمانية (ظروف)

مثل قبل بعد خلال بينما عند قبيل عندما....

مثال: عندما أزورك سأشعر بسعادة غامرة (الوعي يهتم بالزمان والترتيب والمنطق والإختيار).

2. إفتراضات عددية

مثل آخر أخير أول ثاني ثالث ......

مما يهتم به الوعي أيضًا، الأرقام والمنطق ولذلك يتأثر بها. مثلا: في العشاء الثالث الذي ستتعشاه معا سأقول لكم سرًا خطيرًا!

3. إفتراض بإستخدام (أو) «الإحتوائية Inclusive OR »

مثل تفضل الشاي بعد العشاء أو قبل العشاء (الوعي هنا يبحث عن الإختيار)

مثال آخر: تفضلون نعطيكم المعلومة المهمة قبل البوفيه أو بعده؟

افترضت هنا أمرين: معلومة وبوفيه (احتوينا الأمرين)

مثال آخر في المطاعم: تشرب العصير الآن أو بعد العشاء! (يعني شارب شارب !!!)

4 . إفتراض بإستخدام (أو) الإنتقائية Exclusive OR

مثال: ستشربون القهوة أو الشاي؟ هنا انتقاء لا إحتواء، وإن كنا قد افترضنا أنك ستشرب. (ملاحظة: اللغة العربية تستخدام «أم» في بعض السياقات).

النص على (كون الجواب المنطقي نعم أو لا) المراد منه أن الكلام الذي أوجهه ليس في حقيقته سؤالا، بل هو افتراض، فأنا أفترض أنه يريد شايا أو قهوة عندما أقول له: تريد شايا أو قهوة؟ ... فحينئذ الجواب: نعم أريد أو لا، لا أريد (الكلام مبني على السياق الإنجليزي) لكن الوعي يبحث عن إختيار إما شاي أو قهوة.

5 . إفتراضات الوعي والإنتباه التي تتلو الكلمات التالية:

تلاحظ تعي تنتبه تتيقظ تتفطن تعلم.... هذه كلمات تشغل الوعي لأنه يهتم بالفهم.

مثلا: ستلاحظون عندما نقوم من هذا الكرسي كيف أننا تعلمنا شيئا هاما! ستدركون عندما تنتهي هذه الدورة أنها من أهم ما تعلمتم. وعندما تنتبه أن هذه المذكرة قد انتهت ستعلم أنك حزت على علم ضخم. شغلت وعيك بالمذكرة وانتهائها وأدخلت إلى لا وعيك أنه علم ضخم.

6 . الإفتراضات التالية للصفات وأسماء الفاعل (الأحوال)

الصفات مثل: بعمق بسهولة بسرعة ....

الحال مثل: متعمقا مسرعا ...

مثلا: وستلاحظون سهولة تعلمكم لهذه الخبرة ... سينشغل الوعـي بكلمة (سهولة)! ويدخل إلى اللاوعي أنك فعلا ستتعلم.

ستلاحظون بعمق شدة أثر البرمجة اللغوية على حياتكم ... سينشغل الوعي بالعمق والشدة.

خطاب السياسة الأمريكية لا يخلو من هذه السمة الميلتونية: إن الولايات المتحدة لتستنكر التباطؤ الصيني في تسليم فريق الطائرة الأمريكية. كأنهم غير مستنكرين عدم التسليم ... لأننا متفقون على أنه حاصل لا محالة وإنما نحن نناقش التباطؤ! أصبح محور الحديث الزمن فقط لا فكرة التسليم.. لو قالوا: نحن نطالب بتسليم الفريق، لأصبح الحوار حول مبدأ التسليم.

توضيح هذه السمة: أسبق الافتراض الذي أريد تثبيته بمصدر أو اسم فاعل لينشغل الوعي به ويكون ما بعده في حكم المسلم.

7. إفتراضات قاعدة الزمن (ماضى حاضر مستقبل)

مثل: بدأ توقف مضى إستمر إنتهى بعد مازال سلفا أصلا

قاعدة الزمن ـ حيثما وردت ـ يراد بها الحديث عن التجربة في مراحل الزمن المختلفة (قبل بدايتها، بدايتها، إستمرارها، إنتهاؤها، بعد إنتهائها).

مثلا: وهكذا عندما نبدأ محاضرة الغد ستلاحظون تغيرا هائلا في مشاعركم، وعندما يبدأ المكيف في العمل ستبدأ في الإرخاء ... فأنت تنشغل بالبدء عن التغير وعن الإرخاء... وسيستمر استمتاعكم بالمحاضرة طوال فترة الحديث (أصبح الاستمتاع حاصلا والكلام هو الاستمرار). وسيبدأ فهمك لكلامي بعد أن أسكت الآن! وستتوقف عند

عدم الفهم بمجرد وقوع هذه الورقة على الأرض! سيتوقف استمتاعكم عندما تقف للصلاة (إذن أنتم مستمتعون). وسينتهي تلذذكم بهذا المعنى بمجرد قيامنا للصلاة (أصبح التلذذ حاصلا لا محالة) ألم تشعروا بالفرق بعد؟ (إذن الفرق موجود والشأن في الزمان !) أنتم مستمتعون أصلا (تنشغل بأصلا والقوة حاصلة حاصلة)! أنتم متعبون أصلا!

من الإستخدامات السلبية: اصبروا علينا ستر تاحون مني الليلة... إذن قد افترض أننا متعبون!

طرق الإستحضار «غير المباشر Indirect Patterns»

8. **التعليمات المؤكدة صوتيا**

في سياق الكلام أختار العبارات ذات التأثير الإيجابي فأتكئ عليها صوتيا، أزيد من نبرتها. هذه العبارات تدخل مباشرة إلى اللاوعي. وهي (تعليمات) بمعنى: إفعل وإترك، إءت بهذه التعليمات في سياق الكلام ثم أكد عليها صوتيا.

مثل هل لاحظت عندما كنت تستطيع أن تشعر بالراحة

عندما نؤكدعلى تشعر بالراحة صوتيا فإنها تذهب للاوعي

9. **وضع الإشارات التماثلية**

الإشارات التماثلية هي التي يمكن أن تكون على درجات بحسب المعنى المراد. نستطيع من خلال الإشارات أن نرسل رسائل للاوعي لأن المستفيد ليس منقطع الوعي بل هو ما يزال واعيا.

وميزة الحركة أنها تخاتل الوعي، فلو أنني قلت: هذا أفضل تعليق لاعترض على من اعترض، أما لو فتحت يدي بأقصى ما يمكن دلالة على فرط الاستحسان فلن يعترض أحد.

يتم ذلك بالصوت والنبرة والحركة مثل الإشارة باليد

10. الأسئلة المؤكدة

هي الأسئلة التقريرية مثل:

أليس كذلك؟

ألم تر أن السيف ينقص قدره إذا قيل إن السيف أمضى من العصا؟

ألم تلاحظوا أننا نتحول من نموذج الاتصال إلى النموذج اللغوي؟

ألا تلاحظون أنكم أصبحتم الآن أكثر استيعابا للبرمجة اللغوية العصبية؟

و لا يخفى عليكم أن الموضوع اللغوي إنما يتحسن من خلال الممارسة والاستخدام فقط، أليس كذلك؟

من خلال هذه الأسئلة أنت تحصل على موافقات غير متوقعة. يجب أن تكون الأسئلة في سياق جملة حتى لا يتحفز للرد.

11. التعليمات السلبية

مثال: عندما أقول لاتفكر في شجرة حمراء فستفكر في شجرة حمراء

ملحوظة مهمة: (تستخدم في البداية للدخول في الشرود)

هذه أيضا وسيلة جيدة للدخول إلى اللاوعي، ومن أمثلته: لا تفكروا الآن في شجرة حمراء طولها عشرون مترا ليس فيها ورقة خضراء! وإياكم أن تتخيلوا جذعها الأصفر لأنكم لو تخيلتم جذعها الأصفر مع ورقها الأحمر وتخيلتم وراءها رجل ذرعه سبعون ذراعا لرأيتم ما لا يفهم! وإياكم أن تتخيلوا من ورائها امرأة بيضاء شقراء ذات عينين زرقاوين ... الخ.

كيف نوظف هذا؟ يمكن توظيفه في تقديم اقتراحات، ويمكن

توظيفه أيضا في إدخال المستفيد في الاسترخاء لأن الاسترخاء في حقيقته حالة إحساسية مثلا: لا تشعر بالاسترخاء، لا تحس بالارتخاء الذي بدأ يصيب جبينك وخديك، وإياك إياك أن تشعر كيف أن كتفيك بدأتا تشعران بالارتخاء.

أنا شخصيا لا أفضلها في حالة الشرود العميق لأنه فعلا قد يعمل بمضمونها الحقيقي، فقد تقول له: لا تحب فلانا، فلا يحبه حقا!

12. التعليمات غير المباشرة

مثال: عندما أقول هل يمكن أن تخبرني عن الساعة؟ فستخبرني عن الساعة

مثال: عندما أقول هل يمكن أن تسترخي؟ فستفكر في الاسترخاء

هل يمكن؟ تشغل الوعي عندما قلت: هل يمكن أن تعطيني قلما؟ مددتم لي أيديكم بأقلام مع أنني سألت سؤال جوابه: نعم أم لا! هذه هي التعليمات غير المباشرة. هذا النوع يدخل إلى اللاوعي مباشرة ويسبب إستجابة عميقة. وهذا أسلوب لطيف للتعامل مع الأبناء ـ ولاسيما الأطفال ـ في طلب الأشياء؛ لأنهم حينئذ يشعرون بالاختيار.

13. الغموض الصوتي

الكلمة الواحدة ذات المعاني المتعددة «كلمتني» «العين» مثال: ألا استحق «وساما» – أنتي مصيبة

الهدف منه شغل الوعي بالمعنى الأول وإرسال المعنى الآخر للاوعي نضع الوعي في إطار المعنى الذي يتقبله ونضع اللاوعي من خلال النبرة في إطار المعنى الذي تريده أنت.

مثال: تريد أن تخطب بنتا اسمها (وسام) من أبيها، وأبوها يرفض مبدأ

خطبتك لها. فتقول له: أنا عملت كذا وكذا وقلت في نفسي لو علم أبو محمد بهذا العمل لأعطاني (وسام) على هذا العمل ؛ لأنني أستحق (وسام) وسأكون أهلا (لوسام) من الأوسمة التي تعطيها، ثم بعد حديث طويل وقد شغلت وعيه تعود فتقول: أما قلت لك: إني أستحق (وسام)؟

لنعط مثالا آخر: رجل مقتنع أنه لا قيمة له وأريد أن أقدم للاوعيه اقتراحا أنه عين في قومه أي سيد له قيمة وهو متفق معي أن أمه تحبه وترعاه (أي هو في عينها)! أقول: إنك محبوب وأمك حريصة عليك وهم يضعونك في أعينهم، فأنت بالنسبة لهم قريب حبيب يخافون عليك ويحافظون عليك، أنت عين آل فلان (أؤكد عليها هنا) وأمك تخاف عليك. مشى الحديث لكن المطلوب وصل!

14. الغموض الإعرابي

في الغموض الإعرابي أنت لا تدري عن الفاعل من المفعول وتستثمر النبرة والحركة في التأثير على اللاوعي... السياق يوافق الوعي والإشارة والحركة توافق اللاوعي. كل أنواع الغموض تعتمد على هذه الفلسفة: نبرة تخاطب اللاوعي وسياق يخاطب الوعي. (هذا أصل عظيم فأرعه سمعك وتنبه له بوعيك)

مثال: قتُلُ زيدٍ جريمة أو ضربت ليلى سلوى. فمن غير الواضح أزيد مقتول أم قاتل، وغير واضح من الضارب ليلى أم سلوى.

لنتحدث مع قيس مثلا ونقول له: حب ليلى عزيز فهو يفهم أن حبه لليلى أمر عزيز على نفسه، ونحن نريد أن حب ليلى له أمر عزيز أي نادر وصعب! (هنا غموضان: صوتي وإعرابي).

مثال آخر: ضربُ سامي صعب ... أقوله لمن يريد أن يضرب ساميا

ويتفق معي أنه هذا فيه صعوبة، أسوق هذه الجملة في سياقه يفهمه أنه يحتاج إلى جهد ليضرب سامي، ولكن لا وعيه سيفهم المعنى الآخر وهو أن سامي سينتقم ويضربه ضربا صعبا! أقول له مثلا: أيمن أنت تريد أن تضرب سامي، وأنا أؤيدك أنك ستجد صعوبات كثـيرة أولها (زحلقة) محمد ثم إزاحة علي ثم البحث عن وقت تختلي به، الأمر يحتاج إلى اجتهاد كبير وحرص شديد لنتمكن من عمل المطلوب. لكني أريد أن أقول لك: ضرب سامي صعب(مع إشارة) لا بد أن نجتهد أكثر!

15. الغموض في التركيز على من

مثال: أريد أن أقول إن النساء في الدورة غير جيدات، ولو وجهت لهن هذا لما قبلنه، فأقول: أنا أدرس المادة للرجال والنساء والحقيقة أن الأذكياء من دارسي المادة هم من الرجال (أضغط هنا) والنساء (أرخي صوتي هنا).

مثال آخر: المجتمع يتكون من الناجحين من الرجال (أضغط هنا) والنساء. سيسكتن ولكن اللاوعي يفهم أن الجيدين هم من الرجال فقط.

مثال آخر: على كل رجل أن يتزوج ثانية (أضغط هنا) إذا رضيت الأولى!

مثال آخر: المجتمع يتكون من رجل (أضغط) وامرأة، وللرجل دور (أضغط هنا) وللمرأة!

يمكن استخدام هذا الأسلوب حتى في الحوار العادي وليس هو مقتصرًا على الخطب والحديث الجماهيري.

لاشك أن هذا الأسلوب فيه شبه بإطار المقارنة.

16 . غموض التنقيط وعلامات الترقيم

المقصود أين تقف؟

مثال: خذ (نبرة ثم وقوف) بالك من نفسك!

مثال آخر: أريد توجيه رسالة حب للشيخ علي وهو ساخط علي فأتكلم وأقول: أنا كلمت أبنائي وقلت لهم ماذا تريدون؟ أنا أبحث عن سعادتكم، يا ابني خذ ما تريد، خذ روحي (أضغط وأتوجه إلى الشيخ علي) ولا تغضب مني يا بني!

مثال ثالث: أحبك (نبرة ووقوف) أن تكون طيبا!

مثال رابع: إما أن تكوني مخطئة (نبرة ووقوف) أو مصيبة! يمكنني توظيف نفس العبارة توظيفا آخر، فهب أني أريد أن أصف امرأة بأنها (مصيبة!) فآتي بسياق الصواب والخطأ ثم أنبر على (مصيبة)!

مثال خامس: كنت ميتة وأنت الآن حية!

أنظروا إلى الخطاب الذي صاغه بوش الأب للشعب العراقي كان خطابا مدروسًا وفيه رسائل كثيرة موجهة إلى اللاوعي، من هذا الخطاب: إنني أحبكم (نبر ووقوف) أن تشعروا بالأمن والاطمئنان، ونحن أقوياء (نبر ووقوف) بالسلام والعدل، إننا نستطيع أن نهزم الخطأ والباطل (نبر ووقوف) والعدوان الذي لا ترضونه أنتم. الخطاب الإعلامي يا ناس... أمر في غاية الخطورة.

أنظر كذلك في خطاب كلينتون بعد ضرب السودان، هذا الخطاب خفض نسبة المعارضين الأمريكيين للضربة بنسبة كبيرة.

إذا وقفت في مكان غير مناسب فأعد حتى يصل المعنى المراد.

طرق إستحثاث الشرود غير المباشرة Indirect Trance Induction Patterns

17 . طريقة إياك أعني واسمعي ياجارة

التحدث عن شخص آخر يسمونها (مستر جون) (Talk to Mr. John).

18 . طريقة التذكير بتجربة ناجحة

تذكيرة بتجربة ناجحة وعندما يتذكرها تقول له كيف عرفت؟ ليس من الضرورة أن تكون في الطفولة.

مثلا: أتذكر يوما كنت فيه متحـمسا؟ كنت متحمسا فعلا؟ متأكد؟ كيف عرفت ذلك؟ (سيشعر الآن بالحماس!)

سؤال كيف عرفت؟ سيأتي إلى المستفيد بالحالة مباشرة. بإمكاننا أن نستفيد من التعليمات السلبية فنقول له: تذكر الموقف لا تشعر بالحماسة الكاملة!

أسئلة أخرى: يبدو أنه لم يكن حماسيًا كما ينبغي! تذكر موقفا أشد حماسة!

جعلته يتحفز لإثبات أن هذه الحالة هي أشد حالات حماسته... هذه الكلمة (كيف عرفت) تخرج التركيب العميق إلى السطح.

هذه تمارين حقيقية... البرمجة تمارس في الحياة عبر التعامل العادي والضحك، نحن تعودنا في المدارس أن التعليم عبارة أن أشياء معينة وأجواء معينة، وفي خارج هذا الجو يذهب العلم. وفي داخل هذا الجو تذهب بساطة الحياة العادية. لا بد من تقليل الهوة بين جو التعلم وجو الحياة العادية.

هذه الطريقة تستخدم لأمرين: إحضار أي شعور، وإحضار شعور الاسترخاء.

19. إستخدام إطار الموافقة

هل تريد الدخول في الشرود؟

هل تريدون تعلم البرمجة اللغوية العصبية؟ (نعم) هل تريدون ممارستها بشكل جيد؟ (نعم) هل تريد تعلم إرخاء الوعي؟ (نعم) هل تريدون أن تدخلوا في حالة إرخاء الوعي؟ (نعم ... إطار موافقة) حصلت على موافقته من خلال الإطار.

20. إستخدام إطار عدم الموافقة

هل تريد عدم الدخول في الشرود؟

إذا كان هناك من يحب الرفض.. تريدون إضاعة الوقت؟ (لا) تريدون ألا نتعلم؟ (لا) تريدون أن نشعر بالملل؟ (لا) تريدون ألا ندخل في حالة الشرود؟ (لا ... دخل في الشرود).

تستخدم هذه الطريقة مع أصحاب المزاج السلبي الرافض.

21. التشويش بطلب مهام كثيرة

بطلب مهام كثيرة متعارضة مع تثبيت العين.

يتم تثبيت عين المستفيد في نقطة محددة ثم أسرد له مشاهد متضاربة أتنقل فيها بين الأزمنة والصورة والأصوات والأحاسيس بشكل لا منطقي وبلا روابط، ويمكن خلال هذه العملية أن أقدم اقتراحات هامة إلى اللاوعي تدخل (سلام.. سلام) من خلال تقديم هذه الاقتراحات بنبرة ملائمة.

22. التشويش بإستخدام المصادر

إستخدام المصادر يشوش الوعي

المقصود بها (المصدرة) التي سبق الحديث عنها أي استخدام المصادر في الحديث.

مثال: إن تكاثر التعلم وازدياد الخبرة يعطي الانطباع بتحسن التجارب، وتصاعد الخبرات يؤثر في التفهم العام للدروس المتخصصة، المرات المتزايدة لحالات الارتياح ثمرة طبيعية للانتقال التلقائي والسقوط المتكرر للحالات النفسية. إننا نشعر بتصاعد التفاعلات العلمية والثقافية الموحية بتحسن الأوضاع.

هذا الكلام يدخل في حالة إرخاء ويمكن أن تستخدمه في التأثير على شخص بعينه.

يمكن استخدام هذا الأسلوب في تقديم اقتراحات... شخص يرى أنه لا يحسن الكلام، أتكلم معه: إن الزيارات المتكررة التي أشاهدها وأستمع لها معطية الانطباع بالقوة المتصاعدة للحالات المترددة في التخاطب الجمهوري. وهذا الانطباع يتناقص بقلة المداومة على التمارين ويتزايد بكثرة اللقاء. الإعجاب حاصل، التقدير موجود، الحب مشترك، المودة متزايدة، القرب النفسي متطور، التميز واضح، الانتقال الكبير بين، النقلة هائلة. مبروك يا ابني.

مثلا: سخط بينك وبين زوجك. تقول: الأوضاع الحالية فيها إشارة للتطور في الموقف، وتحسن الوضع. والإحساس المشترك بالتقبل والتسامح يتزايد. الحقيقة إن المحبة رغم كل الإخفاقات السابقة في تصاعد. (تجنب الفاعل والمفعول) الاقتراب واضح، والشوق غير خفي أو ظاهر. التسامح عالي. الاستعداد المشترك للوصول للحلول قائم والثمرة وشيكة. نسيان الماضي قاب قوسين أو أدنى. المشكلة في حكم

المنتهية. المشكلة انتهت. أنا أحبك.

الوعي هنا يبحث عن التفسيرات ... والاقتراحات تدخل إلى اللاوعي.

تستطيع بهذه الطريقة أن تنسحب من أي كلمة ليس هناك إلتزام بشئ.

23. التشويش بإستخدام نظام تمثيلي واحد غير مفضل

أكلم شخصا نظامه المفضل غير سمعي بنبرة سمعية وهكذا في بقية الأنظمة يمكنك تقديم اقتراحات خلال الكلام.

24. تذكر وإحضار حالة شرود سابقة

تم الحديث عنها في طريقة التذكير بتجربة سابقة (18)

25. الروابط العلاجية Therapeutic Bindings

عبارة عن فرضية ومعها خيارات كلها تؤدي إلى قبول الفرضية مثل:

هل تفضل الشرود الخفيف أو المتوسط أو الثقيل؟

هل ستكون مرتاحًا بجلوسك هنا أو هناك؟

هل ستكون أكثر شرودًا جالسًا هنا أو نائما هناك؟

سميتها كذلك لأن أصحابها سموها كذلك وإلا فهي شبيهة بـ (أو) الانتقائية الفرق هنا أننا نتكلم عن الشرود خاصة.

26. أسئلة التأكيد

أليس كذلك؟ (إستفهام تقريري) تعرف؟ هذا صحيح؟ ألم تفعل؟ ألن تفعل؟ ولالا؟

27. النقولات عن سلسلة من القائلين حتى تصل إلى النص

هذا أسلوب لطيف جيد وحسن. مثال: في يوم من الأيام استيقظت

في الصباح الباكر على صوت الجرس وهو يطرق، فتحت الباب فإذا بصديقي في قمة التأثر! أدخلته إلى البيت وأجلسته وقلت له: ما الخبر؟ قال لي بعد أن أخذ رشفة من القهوة: أمر جلل! في هذا الصباح جاءني أبي على استعجال وقال لي: لا بد أن أخبرك بهذا السر الخطير؟ فقلت: تكلم، وقلبي يكاد ينخلع من الخوف. فقال: يا بني، عندما كنت شابا كنت في رحلة إلى بلد بعيد ليس فيه من العرب أحد وكنت أظن أن الدنيا ستسير كما أريد، وكنت ألهو وأضحك وأفرح وأمرح ولا أحسب أن علي رقيبا. وبينا أنا أسير في شوارع تلك البلدة إذ التقيت رجلا عجوزًا من أهل تلك البلاد فقال لي: أنت من بلاد العرب؟ فقلت: نعم وكيف عرفت؟ قال: تعال معي لأخبرك عن سر خطير، ومشى معي حتى وصلنا إلى بيته فأخرج صندوقا كبيرًا وأخرج من الصندوق رسالة قد مضى عليها عهد طويل من الزمن وبدأ يقرأ ويقول: هذه الرسالة يا بني رسالة عزيزة على نفسي سأقرأها لك بعد قليل، ولكني سأخبرك عن قصة الرجل الذي أعطاني إياها. كنت أسير مرة في تجارة في بلد من بلاد المشرق فلقيني رجل يحمل طفلا وقال لي اسمع إذا أردت أن تعرف سرًا خطيرًا فاذهب إلى تلك الجزيرة البعيدة ثم إلى جوار الشجرة الضخمة واحفر تحتها حفرة على بعد ثلاثة أقدام بإتجاه الشرق بعمق سبعة أقدام في الساعة السابعة صباحا، فذهبت.

وبينما أسير في البحر متجها إلى تلك الجزيرة إذا برجل يستنجد بي ويقول: انتبه لا تذهب إلى ذلك المكان الخطر، قلت ما الأمر؟ قال: تعال لأخبرك، فجلست وإياه في الزورق وبدأ يحدثني، قال: لقد كنت أسير في

الطريق فقابلني الرجل وقال لي ما قال لك فذهبت وحفرت فوجدت رسالة خطيرة في ذلك المكان ولما أردت أخذها إذا برجل آخر ينقض علي ويتعارك معي ولما تمكنت منه، قال لي: اسمح لي أن أبوح لك بسر واحد ثم اقتلني إن شئت، فسمحت له فقال: سأخبرك بأمر خطير، قال: عندما كنت أسير في السوق في بلدة بعيدة في بلاد المغرب رأيت رجلا يقول لي: المسرح يؤثر عليك، فقلت: ما المسرح، فقال: ألا تعرفه، تعال معي، فلما وصلنا رأينا رجلا اسمه كبير المسرح، فقلنا: ما القصة التي عندك، قال: عندي قصة خطيرة .... الخ وعندما بدأت تظهر ملامح الورقة وجدت أنها مكتوب فيها: اذهب إلى ذلك المكان البعيد في الجزيرة الأخرى حيث الورقة الحقيقية المقصودة، فذهبنا نستبق فوجدنا أمة من الناس يبحثون عن الورقة ثم وجد كل منهم ورقة فارغة، ووجدت الورقة الخطيرة فجئت بها معي ووضعتها في هذا الصندوق أتعرف ما فيها؟ وعندما نظرت فيها وقرأتها ويا لهول ما قرأت ويا لعجب ما قرأت كان فيها (من أراد أن يكون ناجحا في الـ (NLP) عليه أن يمارس).

بهذه الطريقة تكون هذه إلى الرسالة وضعت في قلب اللاوعي.

هذا أسلوب خطير جدًا تستطيع أن تقدم من خلاله رسائل خطيرة جدًا، وكلما كانت صياغة الحديث أكثر منطقية وكلما كانت الرسالة مختصرة، كلما كان التأثير عميقًا وقويًا.

عمليا ... تكفينا نقلتان أو ثلاث نقلات جذابة!!

هذا الأسلوب مستخدم إلى حد ما في رواية الحديث من خلال الإسناد.

أهم شيء هنا أسلوب الحديث والإلقاء.

28. المعارضة الإنتقائية للمقاومة

عندما لانصل إلى نتيجة بالمقاومة الواعية فإننا نلجأ إلى المعارضة الإنتقائية لنقاوم المقاومة وتكون نوعا من التشويش يضع المشاعر أو العقل لحيوان أو جماد.

أمثلة: الجدران لها آذان - الوردة إشتاقت إلى يديكي - ضع الضجيج في إبهام رجلك - أتعرف ماقال القلم ....

هذا من أفضل وألطف الأساليب وأكثرها أثرًا. بعض المعارضات العقلية لا يمكن صدها بدليل عقلي، أو يكون ذلك من باب الإضاعة للوقت.

مثال: لو جاء أحدهم وقال: المكيفات هنا حارة ولا أستطيع أن أكمل الدورة!... أنا لا أجد حلا، وليس لدي منطق لأناقشه، فلا أجد إلا أن أهرب من الوعي إلى اللاوعي. أو إذا كان الشخص يتوهم أن الجو حار ولا سبيل لإقناعه، هنا أيضا نهرب من الوعي إلى اللاوعي... ماذا أفعل؟ أبحث عن جامد في الجملة التي قالها هو وأعطيه صفة الحياة وأجعله هو الذي يرد، فأقول: الجو لما علم أنك فيه استحيا أن يكون معك باردًا! ... الفكرة منطقيا ليس لها رد، ولذلك سيسكت وسيعلم أني خاطبت شعوره.

مثال آخر: أحدهم قال في دورة: أزعجنا عدم وجود الطاولات. فقلت: الود الذي بيني وبينكم استحت الطاولات أن تقف في طريقه!

مثال آخر: لم لم تحضر جهاز عرض (بروجكتور)! الجواب: عروض

(البروجكتور) تعمل على إيضاح المبهم لمن يحتاج إلى ذلك، عرض البروجكتور يعلم أن مثلك لا يحتاج إلى مثله.

مثال آخر: أزعجنا صوت الحافظة! قلت: إنتباهكم غال وعزيز، حتى الحافظة تبحث عن إهتمامكم وانتباهكم.

مثال آخر: قالت إحداهن: أنا لا أستطيع أن أتنفس في الماء! فقلت: لو علم الماء أنك أنت التي فيه لأعطاك الهواء الذي تريدين.

أمثلة أخر: لا أحد يسمعنا = الجدران لها آذان.

لم تقطف هذه الوردة؟ = لقد اشتاقت الوردة إلى يديك!

تأخرت كثيرا هذه الليلة! = أحبت الليلة أن تنفرد بك بعض الوقت! أراد التأخير أن يصحبني هذه الليلة، منذ زمن لم يرني!

أنا أشعر بضجيج مزعج= ضع الضجيج في إبهام رجلك!

لا أجد النوم وأنا مستلق على فراشي = افتح عقلك واسمع ماذا يريد أن يقول لك الفراش!

شخص محب كان آية في الحماسة للخير ثم انتكس فكتبت له: طارق. ما طارقٌ ألم بطارق؟ طارق. سألتني عنك خطوات الطريق وسألني عنك الصفوف الأول سألتني عنك دعوات الداعين وإخلاص المخلصين سألني عنك دعاء ليلة السابع والعشرين، لما ارتفع الدعاء إلى السماء تلفت فلم يجد دعوتك فتساءل متلهفا أين دعوة طارق؟ فلم يجب أحد! فبكت عليك السماء وحزنت عليك الأرض وسألت كل دعوة من تلك الدعوات ربها ألا يحرمها لقيا دعوتك! فلما قرأها: انهار باكيا !!!

29. الإستخدام والتوظيف لتحويل المناط لما يقوله المستفيد أو يحدث حوله هو إعادة تأطير للشئ السلبي إلى إيجابي حتى لاتنكسر الحالة.

معناه أن أوظف ما يحدث أو ما أتوقع حصوله في زيادة الإرخاء مع استخدام الروابط.

أمثلة: ومع هطول المطر يزداد إرخاؤك! عندما يطرق الباب ستعرف أنك تغيرت.

مرة كنت وسط تمرين الإرخاء فأذن فقلت: الله أكبر صوت يتجلجل في الأعماق صوت ينادي كل خير في الأعماق، مع كل تكبيرة تشعر بأحاسيس التعلق بالله (فازدادوا استرخاء) فأكملنا الأذان كلمة كلمة، وظفنا الأذان لصالح الإرخاء وإحداث التغيير.

لو فتح باب أثناء الاسترخاء: باب موصد من أبواب انغلقت سنين قد انفتح الآن وخرجت منه كل الأحزان.

لو شعر بغصة وبداية كحة: هاهي الأحزان تتدافع للخروج من صدرك!

الأجود أثرًا أن تتوقع المؤثر وأن تصوغ عبارة تلائم المؤثر.

30. تهجية الكلمات أوتقطيعها

هذا التقطيع يشد الانتباه.

31. إستخدام لغة الربط

هذه تحصيل حاصل سبق أخذها.

(3 افتراضات والرابعة للقيادة) هذا إذا أردت مجاراته وقيادته

دون نسف.

مثلا: أنت لا يعجبك درس البرمجة اللغوية العصبية وهو بالنسبة لك هراء وهو بالنسبة لك لا يفيد ولكن هو ينفع كل الناس وينفع من أراد أن ينتفع (جاريته ثم نسفت ما جاريته به).

الذين يسمون الروابط إرساءات يخلطون.



كيف تساعد نفسك

على الاسترخاء؟



إن فترة المراجعة لا تخلو من المشقة والتعب والإحساس بالتوتر والقلق حتى بالنسبة للطالب المتفوق، وكلما اقترب موعد الامتحان زاد التوتر، وتساءل الطالب في قرارة نفسه: هل سأوفق في الامتحان؟..هل سيأتي الامتحان سهلًا أم صعبًا؟.هل ذاكرت بما فيه الكفاية أم أن هناك مواضيع لم أستذكرها جيدًا؟.وغير ذلك من التساؤلات المقلقة.

ومن هنا تبرز أهمية أن يحاول الطالب تحقيق حالة من الاسترخاء بين وقت وآخر خلال تلك الفترة الحرجة المتعبة. فكيف يمكن تحقيق هذا الاسترخاء للجسم والعقل معًا؟

لا شك أن العين تعتبر من أكثر الأعضاء تعرضًا للإجهاد بسبب عناء المذاكرة، ولذا فإنه من الضروري أن تقلل من فرصة حدوث هذا الإجهاد بتوفير درجة كافية من الإضاءة للمكان الذي تذاكر فيه، واحرص كل فترة على إراحة عينيك بأداء هذا التمرين البسيط:

ارفع عينيك عن الكتاب، واعصرها جيدًا بفلق الجفنين عليهما مع الضغط بهما على مقلة العين، ثم انظر لهدف بعيد نسبيًا (مثل نتيجة معلقة على حائط أمامك) وركز النظر تجاه هذا الهدف لبضع ثوان ثم عُد للقراءة مرة أخرى.

إن هذا التمرين البسيط الذي يتغير فيه هدف الرؤية يساعد على تمرين عضلات العين مما يجعلها أكثر قدرة على تحمل الإجهاد.

وعندما تحظى بأوقات للراحة فيما بين فترات المذاكرة يفضل كذلك أن تنظر بعينيك لأهداف بعيدة وتتأملها مثل النجوم والأشجار وأسطح المنازل فهذا يساعد على مقاومة إجهاد البصر بسبب القراءة لفترات طويلة.

كما تتعرض عضلات الجسم، وخاصة عضلات الظهر، للتوتر والشد بسبب الجلوس لفترات طويلة، كما يساعد أيضًا الضغط النفسي على توتر العضلات بصفة عامة كعضلات الرأس والعنق مما يتسبب في حدوث صداع ولذا فالنصيحة ألا تجلس لمدد طويلة، واحرص كل فترة أن تقوم وتمدد عضلاتك و«تفرد» ظهرك وتنشط جسمك.

ولكي تساعد عقلك كذلك على الهدوء والاسترخاء ومقاومة التوتر اقض بعض الوقت في ممارسة أحد تمارين الاسترخاء..كأن تمدد جسمك على الأرض أو فوق الأريكة وتمارس تمرين التنفس بعمق وهدوء.. فخذ نفسًا عميقًا على مهل وتصور رئتيك وهما يمتلئان بالهواء تدريجيًا ثم قم بالزفير بحيث تطرد الهواء تدريجيًا وبهدوء من رئتيك وتصور أثناء ذلك أن متاعبك تخرج مع هواء الزفير وتتلاشى معه. واجعل كل عضلاتك «مفرودة» مرتخية واستشعر السكينة تعم بكل أنحاء جسمك ابتداء من رأسك حتى أصابع قدميك.

التقرب إلى الله تعالى:

إن فترة المراجعة تعد فترة عصيبة لكثير من الطلاب، وما من شك في أن زيادة التقرب إلى الله تعالى خلال تلك الفترة بالدعاء والصلاة

يعد من أقوى الوسائل لتهدئة النفس المضطربة وصفاء الذهن من المخاوف بالاعتماد على الله تعالى. فعندما تنتهي من مذاكرة جزء من الأجزاء وتذهب إلى الوضوء والصلاة، والتقرب إلى الله، وتدعوه أن يوفقك، ويجزيك بقدر تعبك فلا شك أن ذلك سيشعرك براحة نفسية كبيرة تجعلك قادرًا على مواصلة المزيد من الجهد والتعب في التحصيل والمراجعة. فاعمل ما يجب عليك عمله وليكن اعتمادك على الله تعالى، وتذكر دائمًا أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملًا.

أهمية التغذية الجيدة خلال فترات المراجعة:

إن فترة المراجعة بما يصحبها من توتر بسبب التفكير في مواجهة الامتحانات، وإجهاد جسمي بسبب الجلوس لفترات طويلة والسهر لأوقات متأخرة لا شك أنها تمثل عبئًا على الجسم مما يستلزم ضرورة الاهتمام بالناحية الغذائية والحصول على قدر كاف من السعرات الحرارية. ولذا فإنه يجب أن تلتزم بنظام غذائي يمد جسمك بما يحتاجه من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن اللازمة والسعرات الحرارية الكافية لحصول جسمك على الطاقة الكافية التي ينفقها في التركيز والتحصيل والمذاكرة.

فاهتم بتناول غذاء متوازن في عناصره، واحرص بصفة خاصة على تناول الكربوهيدرات المعقدة التي تمد الجسم بكمية كافية من الطاقة تدوم لفترة طويلة مثل البقول والحبوب والمخبوزات من الدقيق الأسمر..

واحرص على تناول كمية كافية من اللبن يوميًا ومن منتجات الألبان كالجبن والزبادي. واهتم بتناول قدر كاف من السوائل والماء والعصائر المنشطة التي تجنبك الإرهاق وتحفزك على العمل.

ويجب ألا يُفرط في تناول المشروبات المنبهة (الشاي والقهوة) فهذه المشروبات تفيد بجرعات معتدلة في تنشيط الذهن وزيادة القدرة على التركيز أما الإفراط في تناولها فإنه يرهق الأعصاب، ويسبب الأرق، وكلاهما من المشكلات التي يجب تجنبها خلال فترة المراجعة.

الجمع بين المراجعة وحضور الفصول الدراسية:

أحيانًا تمتد فترة الدراسة حتى وقت قريب من ابتداء الامتحانات، وفي هذه الحالة يضطر الطالب للجمع بين حضور الفصول الدراسية والمراجعة في المنزل.

ونحن لا ننصح بالتغيب عن حضور هذه الفصول الدراسية بحجة تركيز العمل على المراجعة في المنزل وإنما من المفروض أن يستفيد الطالب من هذه الفصول الدراسية في إلقاء الأسئلة ومناقشة المعلم حول ما يصعب عليه فهمه وإستيعابه، وأيضًا في معرفة أهم المواضيع التي يختار منها الممتحنون أسئلتهم، كما تساعد هذه الفصول الدراسية على زيادة مقدرة الطالب على ربط أجزاء المادة بعضها ببعض مما يمكن من القيام بالمراجعة في المنزل على أساس واضح وبقدر جيد من الفهم والاستيعاب.

إن أهم فائدة من هذه الفصول الدراسية المتأخرة أن يطلع الطالب على أهم المواضيع التي تبنى عليها الامتحانات، وأغلب الممتحنين يواجهون اهتمام طلابهم إلى هذه المواضيع ويطرحون أمثلة للأسئلة التي توضع عليها وكيفية الإجابة عنها، وهذه الفائدة تعد في حد ذاتها كفيلة بضرورة أن ينتظم الطالب على حضور الفصول الدراسية حتى نهايتها.



مهارات في الاسترخاء



إن فكرة الاسترخاء بسيطه جدًا من الناحية العلمية مبنيه على توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضليه الملازمه للتوتر... وهي مهارة مثمرة جدًا وإيجابية.

تستطع فيها طرد كل مخاوفك وهمومك مع كل زفير وتجدد أملك وتستجمع قواك مع كل شهيق لكي تتخلص من ردود الأفعال المبالغ فيها والغير طبيعية والتي تؤثر سلبا على الصحة الجسدية والنفسية.

قم بخطوات الاسترخاء وهي بأن تجلس في مكان هادئ ومريح وتتنفس بعمق وهدوء وتذكر أنك عندما تطلق الزفير فإنك تطلق معه كل الأفكار السلبيه والتشاؤمية واجعل زفيرك يخرج على ثلاث مراحل وليس دفعة واحده.

خدر أعضاءك ولا تشعر بها فقط إشعر بما سوف تقوله لنفسك وبما ستأمر نفسك به أو بالأصح تأمر عقلك الباطن به.

اوح لنفسك بعض الإعتقادات التفاؤليه وتخيل المواقف السارة (تدريب إيحائي لتحسين المزاج الإكتئابي) إهمس لنفسك بأنك محبوب وأنك قادر على النجاح والتميز.. ردد هذه المعاني بثقه وإيمان ولاتفكر إن كانت حقيقه أو لا فقط فكر بأنها ستحدث.

يعتبر هذا الإيحاء مصدرًا قويا من مصادر الطاقه البناءة لسلوك الفرد فهو فيض زاخر بالقوة فيملؤهم ذلك بالحيوية والنشاط ويزيدهم إدراكا للمعاني السامية في الحياة الإجتماعيه.

●●●

الاسترخاء والتأمل تحت الشكل الهرمي

مع إيقاع العصر الحديث الرهيب بسرعة إيقاع أحداثه واختراعاته وابتكاراته المتلاحقة، عصر فقد الهدوء والطبيعة، عصر أرهق وأجهد البدن والعقل والقلب والروح، فنحن كمصريين نسترخي أسبوع أو أكثر كل عام على شاطئ البحر وبلون البحر والسماء والبعد اللانهائي لهما نحصل على هدوء نفسي، وبنسمة الهواء نحصل على الانتعاش، وفى شم النسيم والأعياد غالبيتنا يخرج إلى الحدائق فيستمد من اللون الأخضر طاقة الحياة والشفاء، بجانب الهواء النقي الذي يصل منه إلى الدم أكسجين نقي يعمل على تنشيط جميع خلايا البدن والعقل فيحدث انتعاش للجسد والنفس.

لماذا الاسترخاء والتأمل؟

لنغسل الجسد والنفس والروح والقلب من سموم ترسبت في الدم واللحم من الهواء الملوث والطعام غير الصحي، ونغسل الروح مما ترسب بها عن طريق القلب والنفس من مشاكل العمل والأسرة والمجتمع، وذلك بالتأمل في الكون وخالقه ونعمائه مع الذكر والحمد والشكر حتى نصل بالتدريب إلى النفس المطمئنة التي تعيد إلى البدن توازنه الفسيولوجي، إذن فلسفة الاسترخاء والتأمل تتلخص في الوصول إلى راحة البدن والنفس بأساليب شرقية مستمدة من الحضارات القديمة أساسها الإستعانة برب العباد والطبيعة.

وهذا الاسترخاء يصلح للمريض بدنيا أو نفسيا وكذلك للسليم بدنيا الذي لا يشكو من أي مرض عضوي، لكن بدنه يشكو من إجهاد وإرهاق وبالاسترخاء والتأمل، تحت الشكل الهرمي تعود له الطاقة والحيوية والنشاط، وكلاهما المريض والسليم أثناء تدريبهم على الاسترخاء والتأمل تحت الشكل الهرمي يتم تدريبهم على التعامل مع الجسد كوحدة كاملة بالاسترخاء لجميع أجهزة الجسم المختلفة من جهاز دوري وتنفسي وهضمي وتناسلي وحركي وعصبي وبولي وجلد وعين، والأهم النفس المرهقة بسرعة إيقاع العصر الحديث، ويتم التأكيد على المسترخي والمتأمل أن ما سيتم تدريبه عليه أثناء جلسات الاسترخاء والتأمل تحت الشكل الهرمي هو أسلوب حياة سيستمر عليه في الحياة اليومية لكي يحافظ على ما حصل عليه من نتائج إيجابية أثناء جلسات الاسترخاء والتأمل، حيث أن الاسترخاء والتأمل سيستمر كسلوك إلى نهاية العمر.

ولكي نتفهم أهمية الاسترخاء والتأمل على البدن والنفس ننتقل إلى أساليب ووسائل الاسترخاء والتأمل:

- الإيمان.
- الرياضة العلاجية البسيطة.
- تمارين التنفس.
- نظام غذائي صحي.
- الضغط بالأصابع.

- حمامات فاترة لباطن القدم.
- طاقة الشكل الهرمي.
- طاقة المغناطيس.
- طاقة الألوان.
- طاقة الأحجار الكريمة.
- تدليك منافذ الطاقة بالجسم بالأجهزة.
- حمامات أعشاب أو ساونا إن تيسر.
- تطهير القولون من السموم.
- الإستفادة من طاقة اليوجا والريكي إن أمكن.
- طاقة المناطق الخلوية.

وليس شرطا ممارسة الأساليب السابقة كلها مرة واحدة بل الأفضل الإكثار من تعددها وتنوعها بالاختيار من هذه الأساليب الاسترخائية العديدة ما نستريح له، لكن أهم الأساليب والوسائل السابقة التي هي أساس الاسترخاء هي الإيمان والغذاء وطاقة الهرم والرياضة البسيطة.

وقبل كل شيء سنحاول شرح طاقة الشكل الهرمي وفك أسرارها وغرائبها وعجائبها التي بها سنستفيد بدنيا وذهنيا من علوم قدماء المصريين وسنفخر بمصريتنا ونسترد علومنا التي ينهل منها الغرب ويفيد بها شعوبه.

الكون الكبير بإتساعه اللانهائي ومجراته ممثل في جسم الإنسان على شكل ذرات، فجسم الإنسان يتكون من خلايا والخلايا تتكون من ذرات، والذرة عبارة عن نواة يدور حولها الكترونات في مسارات محددة أثناء

دورانها يتولد طاقة كهرومغناطيسية، وإذا خرجت أحد الإلكترونات عن مسارها فيطلق عليها الشوارد (الشقوق) الحرة والتي قد تكون سببا في المرض للإنسان، والعلم الغربي الحديث لم يصل للآن إلى أسلوب لإعادة هذه الإلكترونات (الشوارد الحرة) إلى مسارها وأقصى ما وصل إليه هو الوقاية من خروج الإلكترونات عن مسارها بالأغذية التي يطلق عليها أغذية مانعة للأكسدة مثل الجزر والبطاطا وجنين القمح، وللعلم فإن الطاقة الكهرومغناطيسية المنطلقة من الإنسان حوالي 1 على المليار من الجاوس، أما الكون الخارجي فمكون من مجموعات شمسية كل مجموعة عبارة عن شمس تدور حولها كواكب في مسارات محددة لم تتغير منذ بداية الخلق ولن تتغير حتى قيام الساعة، ويتولد من دوران الكواكب حول شمسها طاقة كهرومغناطيسية، وما برع فيه قدماء المصريين أنهم علموا أن الله تعالى خلق كل مخلوقاته لصالح الإنسان ومنها هذا الكون اللانهائي في الاتساع، ولذلك بنوا الهرم بفلسفة تجميع الطاقة الكونية على أسطح الهرم وهى المثلثات الأربعة حيث كل مثلث يواجه حد الجهات الأربعة للكون من شرق وغرب وشمال وجنوب، وهذه الطاقة المجمعة بواسطة الهرم تدخل داخل الهرم، وللعلم الطاقة الكهرومغناطيسية المتجمعة على قمة الهرم تقدر بـــ13 لف جاوس، وإذا جلس أو نام إنسان تحت هرم خشبي ستعمل الطاقة المتجمعة بالشكل الهرمي على تعديل قيمة الطاقة المنبعثة من الإنسان بإعادة تسيير الالكترونات الشاردة عن مسارها الطبيعي إلى مسارها الطبيعي المحدد لها من قبل خالقها، فيعود

للإنسان نشاطه وحيويته.

ونفس الشيء يحدث للمريض حيث يشعر كذلك بالحيوية والنشاط رغم مرضه وهذه الطاقة يطلق عليها طاقة الشكل الهرمي، ويستمر شعور الإنسان بها بعد حصوله عليها من الهرم من يوم إلىٰ يومين، وبشرب الماء الذي وضع تحت الهرم وبالتالي اكتسب طاقة الهرم والمسمىٰ ماء مهرم، يكتسب الإنسان طاقة أخرىٰ من الماء المهرم- القدماء المصريين كانوا يسمونه الماء المقدس- ونفس الشيء، إذا تم تناول غذاء وضع تحت الهرم، وأثناء الجلسات الأولىٰ للإنسان تحت الشكل الهرمي يشعر بالحاجة إلىٰ وقت أطول تحت الهرم، وهذا تفسيره بسيط أن بطاريته فارغة وتحتاج إلىٰ شحن أكثر، ومع تكرار الجلسات يقل الوقت الذي يحتاجه الإنسان تحت الهرم.

وبإعطاء المسترخي هرم صغير يضعه تحت سريره يشعر بإستمرار وصول طاقة الهرم إليه، ولكي تصل طاقة الهرم إلىٰ المسترخي والمتأمل تحته لابد أن يكون إتجاه تواجده أسفل الهرم في إتجاه المجال المغناطيسي للهرم، فالكرة الأرضية لها مجال مغناطيسي يمتد من الشمال إلىٰ الجنوب، والإنسان له مجال مغناطيسي شمال جنوب كذلك، بحيث رأسه شمال وقدمه جنوب، ولابد أن يجلس أو ينام الإنسان تحت الهرم بحيث تكون رأس الإنسان في إتجاه الشمال المغناطيسي للأرض، ومن المعلوم أنه إذا نام بحيث مجاله المغناطيسي عمودي علىٰ المجال المغناطيسي للأرض فلابد أن يمرض الإنسان أو يشعر بالإجهاد والتكسير في كل جسده ولذلك يتم

التنبيه على المسترخي أن يكون اتجاه سريرة بمنزلة في اتجاه الشمال الجنوبي المغناطيسي أو في اتجاه بحري قبلي أو في اتجاه البوصلة.

كيف نستفيد من طاقة الشكل الهرمي أقصى إستفادة؟

بعد أن يقوم المختص بتحديد اتجاه جلوسك أو نومك تحت الهرم بواسطة البندول، يجب أن تقسم وقتك تحت الهرم ما بين ثلاثة أفعال هي:

ذكر الله تعالى- تنفس ببطء- ورياضة علاجية بسيطة، وسنشرحهم بالتفصيل:

(1) الإيمان:

هو الأساس الذي يبنى عليه كل شيء طيب، ومعروف أن ذكر الله تعالى بالتسبيح أو الحمد او قراءة القرآن الكريم أو سماعه يولد طاقة روحانية، ومجازا يطلق عليها طاقة الإيمان وبتداخل طاقة الإيمان مع طاقة الهرم تزداد المعنويات للمسترخي، والعجيب أن طاقة الهرم تعطى للطاقة الروحانية الإيمانية طاقة أخرى ذات حلاوة وطعم روحاني صعب وصفه أو شرحه.

(2) تمارين التنفس :

الإنسان في تنفسه العادي يستعمل خمس حجم رئتيه، وأثناء الجري والرياضة العنيفة يملأ الهواء كل رئتيه، والمطلوب أن نتنفس بانتظام حتى نزيد كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين ويتم ذلك أثناء النوم أو الجلوس تحت الهرم، وأثناء الجلوس لابد أن يكون الظهر منتصبا، وفي الحالتين تكون اليد على البطن لنتابع حركات الشهيق والزفير، حيث أثناء الشهيق

يضغط الحجاب الحاجز على البطن فترتفع، وأثناء الزفير يرتفع الحجاب الحاجز لأعلى فتنخفض البطن، والتمرين بسيط، وهو أن نسحب الهواء إلى الرئة (شهيق) ببطء حتى نشعر بامتلاء الرئة بالهواء إلى أخرها ثم نخرج الهواء من الرئة(زفير) ببطء حتى نشعر بخروج كل الهواء من الرئة، ونلاحظ انخفاض البطن، ومن الأفضل أن نضغط بعضلات البطن لأسفل حتى نضغط على الحجاب الحاجز فيخرج كل الهواء من الرئة، ثم نرتاح لمدة 1 أو 2 ثانية ونعاود الشهيق والزفير لعدد من المرات بحيث لا نشعر بأي تعب وليكن مثلا خمس مرات، ونستمر في جلسات شهيق وزفير بهذا العدد طوال اليوم، وفي كثير من الأوقات، وليكن فور الاستيقاظ وقبل الصلوات وبعدها وقبل النوم وقبل الوجبات وبعدها بحيث في نهاية اليوم نكون قد تعودنا على الشهيق والزفير بعدد معين من تمرين الشهيق والزفير، ثم في اليوم التالي نزيد عدد مرات التمرين وهكذا!

لماذا تمارين التنفس ؟

لأن كمية الأكسجين الداخلة للرئة أثناء التمرين تزيد خمس مرات عنها في التنفس العادي، ويذهب هذا الأكسجين إلى الحويصلات الهوائية ثم إلى الشعيرات الدموية ثم إلى الدم ومنه إلى جميع أجهزة الجسم الحيوية من مخ وكبد وبنكرياس الخ فيحدث نشاط لها.

(3) الرياضة العلاجية:

سياسة الكسل أصابت العضلات بالبلادة والأعصاب بالالتهاب،

ولذا مطلوب تنشيطها برفق وهدوء أثناء الجلسات تحت الهرم وبقية اليوم، مثلا أثناء النوم نرفع الرأس من على المخدة بهدوء ونعيدها إلى موضعها بهدوء أكثر، ونرفع الكتفين إلى مستوى الأذنين ونعيدهما لموضعهما، ونكرر ما سبق، أما اليدين فنرفعهما إلى مستوى الكتف أو لأعلى، والساق ترفع إلى مستوى الفخذ، وهكذا كل ما سبق ببطء شديد ومع التكرار سنشعر بالحيوية والانتعاش، والمهم أداء تمارين الرياضة العلاجية البسيطة ببطء وهدوء شديد وبعدد من المرات لا نشعر بعده بأي تعب، وبتكرارها بقية اليوم بكثير من المرات سيصبح أداء هذه التمارين روتينيا، وبالتالي يجرى الدم في أوصالنا بطاقة الهرم وبطاقة التنفس فيسهل علينا أداء تمارين كان من قبل مجرد التفكير فيها يسبب قلق.

(4) طاقة المناطق الخلوية:

هذه المناطق الطبيعية من صحراء ومزارع وأنهار وشواطئ بحار وبحار كلها مناطق مشبعة بكم أكبر من أي منطقة سكنية أخرى بالأكسجين والطاقة الكونية الإيجابية فيحث غسيل للصدر أي الرئتين وشحن لجميع ذرات الجسم فيحدث له النشاط والحيوية، ولابد أن نتعلم من شعوب الدول المتقدمة أسلوبها في الاسترخاء بالمناطق الخلوية في إجازة نهاية الأسبوع، بحيث يعودوا لعملهم في بداية الأسبوع وقد تم غسيل الجسم من سموم المدنية الحديثة بطاقة بكر بالمناطق الخلوية.

(5) نظام غذائي صحي:

وقد تحدثنا عنه في موضع آخر، ملخصه الابتعاد عن تناول كل

المصنعات الغذائية والإهتمام بتناول الأغذية الطازجة والبذور والحبوب التي تم إنباتها بالماء قبل تناولها أو طهيها.

(6) طاقة الألوان :

الألوان التي تساعد على الاسترخاء والتأمل هي اللون النيلي والأصفر والبرتقالي، فلا يوجد أفضل من ألوان الطبيعة؛ النيلي لون النيل أي الماء أي الحياة، والأصفر لون الصحراء والهدوء والتأمل، أما اللون الأخضر فهو لون الحياة أي الشفاء والطاقة، فإذا تم الاسترخاء والتأمل تحت شكل هرمي لونه نيلي أو أصفر موضوع في حديقة عامرة بلون الخضرة والأزهار، وكذلك النقاء للجو فذلك هو السبيل إلى الاسترخاء والتأمل والشفاء.

(7) حمامات فاترة لباطن القدم:

من التراث أن تضع الزوجة أسفل قدم زوجها فور عودته من عمله المضني إناء ماء ساخن مضاف إليه قليل من الملح، وتبدأ الزوجة بهمة في تدليك باطن قدم زوجها بأصابع يديها فيشعر الزوج بالاسترخاء وزوال جميع الآلام من جسمه ويعود لمنع النشاط والحيوية، وتفسير ذلك بسيط وهو أن جميع أجزاء وأجهزة الجسم ممثلة في منافذ طاقة بباطن القدم واليدين، وأثناء عمل الزوج يحدث إجهاد وتكسير بجسمه وأحيانا صداع، وبتدليك منافذ الطاقة بباطن القدم يزول من الجسد كل الإجهاد والتكسير ويعود له النشاط والحيوية التي تحتاجها الزوجة من زوجها عند النوم والجماع. وعصرنا الحالي

أولى بذلك النظام التراثي وهو تدليك باطن القدم مساءً في ماء ساخن أو فاتر، ثم على مجموعة من الأعشاب فيه، فتعمل على تنشيط الدورة الدموية المصابة بالكسل، وأهم مريض يحتاج إلى تدليك باطن قدمه في حمام أعشاب فاتر هو مريض السكر الذي بإلتزامه بالسلوك التدليكي لباطن القدم يوميا، سيشعر بالحياة والدم في أطرافه ولن يحدث له أبدا بتر لأطرافه، وقد وفرت المدنية الحالية ابتكار إناء يقوم بتسخين الماء بالأعشاب بالكهرباء وعمل مساج اهتزازي لتدليك باطن القدم، وهو يعتبر بديل للزوجة المخلصة حتى لباطن قدم زوجها!!



20 طريقة للاسترخاء



إذا ما اجتمعت هموم الحياة فوق رأسك، فخذ قسطًا من الراحه وجرب افكارنا البسيطة التي قد تساعك على بلوغ أقصى درجات الاسترخاء خلال دقائق فقط.

هذه هي الأفكار التي أعدتها شارلوت هاي للاسترخاء...

1- امنح نفسك استراحه قصيره!

هون على نفسك، عندما تكون متأخرًا عن موعد لقاء معين، أو فاتك موعد ما، فلا تبتئس، بل قم بتحدي الافكار السلبيه وتقبل حقيقة أنك لست سوى إنسان عادي وهكذا سوف تشعر بتوتر أقل في مثل هذه المواقف.

2-قم بالتهدئه بإستخدام طريقة التدليك بالضغط.

جرب باقة من طرق التدليك بالضغط من أجل راحة أكثر. يقول استشاري الوخز بالإبر ريتشارد بلاكويل: هذا شيء بإمكانك ممارسته اينما وجدت وفي أي وقت. فقط قم بتدليك النقطة الواقعة في وسط راحة يدك بواسطة إبهامك،فهذا سوف يساعدك على الإفراز الفوري لهرمونات الشعر بالراحة التي سوف تساع على تهدئة بالـك.

3-اصنع أجواءً بالزيوت الاساسية.

قم بإيجاد جو مريح في بيتك عن طريق نشر زيوت أساسية مهدئة. وهناك خلطة رائعه للشعور بجو من الراحة، تتكون من خمس قطرات من زيت البرتقال وثلاث قطرات من زيت زهرة «الآيلانغ الفلبينية» وقطرتين من زيت اللبان. قم بحرق الزيوت في محرقة خاصة(مبخر)في المنزل لتساعدك على الاسترخاء.

4-حمامات إزالة التوتر.

تقول اختصاصية العلاج الطبيعي جوانا ميتكالف: لا شيء يضاهي حمامًا فاخرًا مفعمًا بالعطور من أجل الاسترخاء، (جرب إضافة أربع قطرات من زيت السمسق (المرقدوش بالعاميه) مع قطرتين من كل من زيت اللبان الأساسي وزيت البابونج الأساسي في ماء حمامك، ثم استلق على ظهرك وتنفس بعمق لإستنشاق الأبخرة الشفائية واسترخِ فقط)

5-الألوان الهادئة والمريحة.

اللون الأزرق هو لون الهدوء بالنسبة للعلاج بالألوان.

تقول المعالجة بإستخدام الألوان ديبواره إيتاليانو ((عندما يكون الجو صحوًا إجلس خارج المنزل وتأمل في السماء الزرقاء فستشعر على الفور بأنك هادىء ومتماسك أو جرب إشعال شموع زرقاء في أرجاء المنزل)).

6- المساعدة بإستخدام الأدوية الطبيعية.

هناك علاجات بإستخدام الأدوية الطبيعية التي تهدي البال والتي من بينها الجل أو الهلام(الجليسيوم) إذا كنت تشعر بالعصبية (النرفزة) والقهوة النيئة في حال كنت تعاني من نشاط ذهني مفرط بحيث يحرمك من النوم الهنيء إما أن تتبع التعليمات الموضحة على الزجاجة أو اتبع تعليمات معالجك الختص في هذا النوع من العلاج.

7-أوجد بعضا من السلام.

اختر مكانا تشعر فيه بالسكينة والاطمئنان كمنتزه مثلًا أو ينبوع ماء أو غرفه هادئة في بيتك واقض وقتك هناك متى ما أحتجت للراحة. أن وجودك في جو هاديء لعدة دقائق سوف يساعدك ببساطة على التخلص

من التوتر النفسي كما يساعدك على إفراز الإندورفينات وهي هرمونات السعادة في جسمك.

8- حرر ذهنك.

تنصح استشارية المعالجة الروحية «انغريد كولينز» بالتمشي لمدة عشر دقائق واستنشاق بعض الهواء النقي.وتتابع((عندما تكون بالخارج اغمض عينيك وقم بعملية شهيق عميق وأنت تعد حتى الخمسة ثم قم بعملية زفير بطيء وتخيل كما أنك تستنشق الاسترخاء مع الهواء النقي وتطرد بالزفير التوتر خارج جسمك ولسوف تدهش لشعورك براحة أكبر)).

9-احضن وسادة الراحة المهدئه.

اصنع وسادة للاسترخاء عن طريق حشو مخدة(وسادة) بأعشاب مهدئة جافة (أفضلها: الزعتر والجنجل والخزامي وإكليل الجبل والنعناع). كما يمكنك أيضًا إضافة بضع قطرات من زيت نيات الغرنوقي الأساسي من أجل المساعدة على التخلص من القلق وقم بمعانقة وحضن الوسادة متى ما أردت أن تشعر بالاسترخاء والدفء.

10-انظر بإتجاه الضوء.

إذا كنت تشعر بالتوتر فإن استشارية العلاج بالتنويم المغناطيسي ديبوراه مارشال وارين تقترح عليك بأن تتخيل كما لو أنك تقف تحت أمطار من النور مع قطرات كبيرة من الضوء الأبيض التي تتساقط فوقك راقب قطرات الضوء البيضاء وهي تتحول إلى ألوان قوس قزح ثم قم بإمتصاصها وتشربها إلى أن تحس بالاسترخاء التام.

11- ((س)) تعني ((السكينة)).

ينصحك «اندرو» بإرتشاف كوبٍ من شاي البابونج الدافئ من أجل تأثير مهدئ وفوري فالبابونج عشبة طبيعية مسكنة ولذًا فهي الخيار الأروع على هيئة شاي ليساعدك على الاسترخاء بعد عناء العمل كما يمكنك أخذه كشراب عندما تخلد إلى الفراش.

12- بيتًا يوحي بالسلام.

تقول ساره شوريتي مستشارة العلاج بالفينغ شوي ((يعتبر التفاح في علم الفينغ شوي رمزًا للسلام)) لذا ومن أجل إضفاء أجواء السلام على منزلك أو مكتبك إحتفظ دائمًا بسلة مملوءة بالتفاح الطازج متعدد الألوان في مكان ما بحيث تستطيع أن تراه بسهولة.

13-طاقة الزهور الشفائية.

يمكن أن تساعد العلاجات بإستخدام زيوت الزهور الشفائية في حالات أنواع مختلفة من التوتر فالإمباتيان تساعد على تهدئتك عندما تفقد أعصابك فيما يساعد الفيرفين على تغيير حالتك المزاجية كما أن استخدام ((ريسكيو رميدي)) يمكن أن يساعد في مواضع التوتر والألم.

14- صفاء الذهن بالسباحة.

يمكن لأي نوع من التمارين الرياضية أن يعمل على تهدئتك ولكن السباحة قد تساعد بشكل خاص وذلك لأن البقاء في الماء يمكن أن يهدئك حتى تصل إلى وضعية تاملية تقريبًا إذن فلتذهب لتلقي بنفسك دفعة واحدة في أقرب بركة سباحة محلية لتخفيض التوتر عنك.

15- تنفس بسهولة.

يقول استشاري سعادة الأيورفيديك، بهارتي فيا ((اجلس مسندًا

ظهرك على الكرسي ويديك ممدودتين إلى جانبي جسمك وكتفيك مرتخيتين إلى الوراء وتنفس بعمق عدة مرات بحيث تملأ رئتيك ومركزًا على انتفاخ وانخفاض بطنك وأنت تعّد حتى الثلاثة عند الشهيق وحتى أربعة عند الزفير))

16-التامل من أعالي الجبال.

اغمض عينيك وتنفس بعمق وتخيل كما لو كنت تجلس فوق جبل شاهق ذي مروج خضراء رائعه مع نهرٍ يحيط بسفح الجبل بل وأكثر من ذلك تخيل كما لو كنت ترى من بعيد الأشياء الطبيعيه التي تحيط بك أسفل الجبل وهي تبدو ضئيله وتافهه.

17- الأطعمة المهدئة.

يقول «ايان ماربر» استشاري الأطعمة العلاجية ((سخرقوة الأطعمة لتخفيض التوتر لديك)) اختر البيض الغني بفيتامين(بـ5) والبهارات والطماطم من أجل الحصول على فيتامين(ج) وبذور عباد الشمس من أجل عنصر الماغنسيوم فهذه الفيتامينات والمعادن المضادة للتاكسد تقاوم التغيرات التي تحدث في جسمك عندما تكون قلقًا.

18-تقول «إيلين بينتلي» مؤلفة كتاب (تدليك الراس خطوة بخطوة) ((إن تدليك منطقة الأذن يساعد في تحقيق التوازن للعقل وللجسد وللأعضاء الداخلية وذلك عن طريق تحفيز نقاط الضغط))

قم بقرص الأطراف الخارجيه بواسطة إبهامك وأصبعك مبتدئًا بأعلى أذنيك ثم قم بسحب أذنيك بعيدًا عن رأسك ودلكهما لبضع دقائق انتقل إلى الأطراف السفلى لكل أذن ثم اقبض بإحكام على كرة الأذن واسحبها إلى الأسفل أخيرًا ضع سبابتك إلى الداخل وإبهامك من وراء

الأذن وقم بالتدليك جيدًا

19-توضيب وترتيب الأشياء.

إن توضيب وتنظيم الأشياء يمكن أن يكون صحيًا جدًا قم بإزالة الأعشاب الضارة من الحديقة او بترتيب خزانة ثيابك أو قم بتنظيم سطح مكتبك فالإحساس بالرضى سوف يساعدك على الشعور بالراحة.

20- لمسة حنونة.

اسفرت النتائج أن عناق صديق أو حبيب أو ملامسة الحيوانات الأليفة وتدليلها يكون تاثيره جيدًا لإفراز الإندورفينات في الجسم (وهي هرمونات السعاده).



أنواع الاسترخاء وفوائده



الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته. ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم، وخفض احتمال الإصابة بأمراض القلب، وتحسن النوم، وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. ويخفض من حدة الصداع التوتري. ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصه القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم. ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية .

وهناك ثلاثة عوامل مهمة جدًا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الإستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم بيتل :

1 . **الدافعية**: أن توجد لدى الإنسان دافعيه للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها. إن كانت هذه الدافعية موجوده فأنا سأحصل على درجة استرخاء عالية.

2 . **الفهم**: يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وماهي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين .

3 . **الالتزام**: يجب أن يلتزم الفرد بالإستمرار بممارسة التمارين. يجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة. طرق الحصول على الاسترخاء :

هي كثيرة لكني سأذكر نوعان :

1 . استرخاء التنفس العميق .

2 . الاسترخاء العضلي.

أولا: التنفس العميق :

من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي، وهذه العملية تبدا منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد، ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توترة أو كئابته أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان التي يعاني توتر أو قلق أو إكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعه فلايتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبه من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

وذُكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن .

ويكون بالخطوات التالية :

• الجلوس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة .

• إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.

• ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة).

• الهدف هو استشعار إرتفاع اليد الموضوعه على البطن أكثر من

الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيده وتصل جميع أنحاء الرئة.

• يأخذ الانسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتىٰ يشعر أن يده الموضوعه علىٰ منطقة البطن أرتفعت قليلا.. قليلا وليس كثيرًا أي لا تتعمد ذلك، بل يكون بشكل طبيعي.

• إذا شعر الفرد بإرتفاع اليد علىٰ البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد وشعوره بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان. أو تمتد لفترة العد من 1 إلىٰ 3 .

• العملية التي تليها: يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتىٰ يشعر أن يده الموضوعة علىٰ البطن قد عادت إلىٰ وضعها الطبيعي .

• تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) 3 مرات .

وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

• نأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف. نقوم بهذه الخطوة مرتين.

• أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرتين دون حبس إلىٰ أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

• من الأفضل استخدام ساعة منبهة لتنبهنا إلىٰ انتهاء الوقت، حيث أننا يجب أن لا نشغل تفكيرنا في شي آخر غير الخيال المرسوم أمامنا .

• يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو سريع، وحيد جدًا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل

سهوله على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل الدوام وغيرها .

• وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وإن نبرت صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

ثانيا: الاسترخاء العضلي :

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثالاموس. مسؤول عن تقديم الإستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الإستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية الى الهايبوثالاموس فيصبح الهايبوثالاموس قي توتر شديد، فأي تغير جديد في حياة الإنسان تحول الى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء برجع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضعوط الحياة بأنواعها.

لكي تترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني 8ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشره أو قبل النوم مباشره. ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات .

المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمرين هادء بعيد عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء .

وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل

وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع إستقامة. أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي. في حالة الاستلقاء على الارض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم. ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.



الاسترخاء والتغلب على الحالة النفسية



(فن الاسترخاء وللتغلب على القلق)

القلق هو الذي يحركنا ويجعلنا نستعد للمواجهة وأحيانا يعطينا الطاقة لإتخاذ خطوة حاسمة تفرضها الظروف عندما نحتاج إلى القيام بها..

لكن عندما يتمكن منك القلق فيستجيب جسدك لعدة تغييرات سلبية مرضية منها اضطراب في النوم والأكل والتركيز وقد تصابين علي الأرجح بصداع مستمر وألم في معدتك وقد يصل الأمر أيضا إلي حد اصابتك بشبه أزمة في التنفس مع سرعة نبض القلب الخائف والعرق البارد الغزير

كيف تواجهين القلق

1- أن تضعي القلق في حجمه الطبيعي وافصلي تماما بين المخاوف الحقيقية للحدث الذي تعرضت له وبين هواجسك وخيالاتك التي تعظم دائما الخطر وقد تحوله إلى كارثة.

2- تعلمي كيف تسيطرين على المخاوف التي تستطيعين أن تسيطري عليها... أما المخاوف الأخرى التي لاتقدرين على إبعادها.. فحاولي أن تتقبليها واسألي نفسك دائما... ماهي المخاوف التي يمكن أن تسيطري عليها وما الذي لاتقدرين علي تغييره؟

3- وبإجابتك الصادقة مع نفسك يمكن القيام بما هو مطلوب غالبا ما تكونين بحاجة إلى أسرة تحتويك أو صديقة تفضين إليها بمخاوفك وقلقك ومشاعرك المضطربة وتساعدك على التحدث في مشكلتك وإذا زاد القلق. فعليك بزيارة متخصص معالج ليبدأ بإعطائك أدوية خاصة

بالقلق، ولذلك قد احضرت لكم إخوتي طريقه فن الاسترخاء للتعلم كيفيه التغلب على القلق ونتائجه السيئه في بعض الأحيان.

تعلمي فن الاسترخاء

والعلاج هنا يسير في خطين متوازيين أولهما:

1- عليك تحدي الأفكار السلبية فأية فكرة قد تطرأ عليك بالتفكير بسرعة فيها وسؤال نفسك هل هي فكرة إيجابية تساعدني على مقاومة القلق أم هي فكرة سلبية قد تزيد من خوفي؟

لأن ذلك صعب جدًا ولكنه مهم ويأتي بنتيجة ايجابية فعالة.

2- والأمر الثاني هو أن تتعلمي فن الاسترخاء.. كيف تأخذين النفس العميق فعندما يقلق الناس هم يحبسون أنفاسهم ونحن بدورنا نحاول أن نعلمهم من جديد كيف يتنفسون بطريقة صحية سليمة تهدئ من روع جهازهم العصبي.والقيام بتمرينات اليوجا أو التأمل أو القيام بتمرينات رياضية، لأن الرياضة تأتي بنتيجة مذهلة في قهر القلق.

((و لذلك فإنه عليك ألا تخلطي في قلقك بين كل الأمور حتى لاتقعي في براثن المرض النفسي فانت قلقة من حدث ما إذن عليك ان تبعدي قلقك عن أمور أخرى. في حياتك لأنك إذا لم تفرقي بين أسباب القلق ومصدره فسوف تخسرين السلوك السليم في حياتك وسوف تفقدين علاقاتك الإجتماعية وتخسرين ثقتك في نفسك وقدراتك الفطرية حاولي ألا تزيدي من الضغوط في حياتك وألا تضيفي إلى كاهلك ضغطًا نفسيًا آخر فوق الضغط الذي تعانين منه فعلا..

حقيقة مهمة

هي أنه كلما كان الحدث المخيف الذي تعرضت له في حياتك كبيرًا وضخما ومثيرًا للدهشة اخذ منك وقتا طويلا للوقوف علي قدميك مرة أخرىٰ سليمة وإذا كنت مكتئبة فذلك سوف يعقد الأمور أكثر...

ويعتبر الطلاق هو أفظع شئ قد تتعرض له المرأة ولا تشفىٰ من عواقبه أو القلق الذي نتج عنه إلا بعد سنوات حتىٰ تستطيع المرأة الوقوف مرة أخرىٰ علىٰ قدميها وتسيطر علىٰ أحزانها وصدمتها!

والحقيقة الأكيدة لمركز القلق هي أنه يجب عليك أن تكافحي حتىٰ لاتقف حياتك يجب عليك أن تملئي حياتك وتشغلي فراغك بالعمل وبالعلاقات الإجتماعية الطيبة فذلك سوف يضعك علىٰ طريق الشفاء من القلق ومع الأيام ومع العمل الجاد والصحبة الجميلة مع الأصدقاء والأسرة سوف تفاجئين بأن الخوف والقلق يبعدان عنك.

ولكن عليكم أن تعلمو الحقيقه الأولىٰ والأخيره

- كل شئ بالدنيا يبدأ صغيرًا ثم يكبر
- أن الحزن والألم يبدأ كبيرًا ثم يتضائل ويتلاشىٰ نهائيًا.



اليوجا والاسترخاء والتغلب على التوتر والضغوط اليومية



الأطفال لا يكفون عن الإلحاح في طلب شرائك النسخة الأحدث من ألعاب الفيديو، الزوجة تعيد على مسامعك ما فعله الأولاد بالأمس من بعثرة لأثاث حجرة الاستقبال وعدم امتثالهم لأي توجيهات صادرة عنها.

مديرك في العمل يُردد أمام زملائك الشكوى من تأخرك في إعداد ملف المشروع الجديد الذي كان يجب أن يكون فوق مكتبه الأسبوع الماضي.

وسيارتك هي الأخرى لا تزال تلّح على ضرورة عرضها على المهندسين بإصدارها تلك الأصوات المزعجة كلما ضغط على «الفرامل»، والزملاء في «الاستراحة» يتندرون بتأخرك عن وفائك بوعدك إقامة وليمة عشاء قبل ثلاثة أسابيع.

جسمك ودماغك ونفسك إلى متى يُمكنهم الاستمرار في تحمل كل ذلك التوتر والقلق والإجهاد.

تُحاول سماع أغنية لأم كلثوم، فلا تزيد سوى أحزانك وتعيد الشجون لنفسك. تُطيل مشوار عودتك إلى المنزل كي تجعل فسحة ما بين العمل والمنزل، وإشارات المرور وزحمة السير لا يدعان لك فرصة لأي متعة في ذلك الهروب.

تفتح التلفزيون، فتجد ما يُثير الغم من برامج وقنوات تحتار في أيها تجد راحة ما تفعل؟

ثمة من يأتيك من أقاصي الدنيا ليقول لك عليك بـ«اليوجا yoga»، فهل يا تُرى لديه الحل لك؟ ولو كنت ممن يأملون وينشدون بشغف بممارسة رياضة وفن اليوجا بلوغ الراحة والتحلي بالهدوء والتنعّم بأوقات من السلام والسكينة، فإليك شيئًا من الحديث عنها وعن أسسها.

فن التنفس والتأمل

مما لا يزال يُثير الدهشة، اعتقاد الكثيرين، وربما هو الصواب، أن الحيوانات أذكى منّا وأقدر على التخلص من التوتر والإجهاد والقلق، وبطريقة «أول بأول».

وسواءً كان هذا صحيحًا مائة بالمائة، أم هي نظرتنا كبشر إلى أن كل ما هو غيرنا يعيش أفضل منّا ويستمتع بالحياة بطريقة أبسط منّا، فإن واضعي ومخترعي اليوجا اعتمدوا النظرية تلك في بحثهم عن حل لإجهادنا وتوترنا وقلقنا جراء مشاكلنا اليومية تلك.

ومع تطور كل شيء، أمست هناك معاهد وفصول دراسية لتعليم «فنون» اليوجا، ومعنية بإتقان ممارسة فن التنفس breathing والتأمل meditation والوضعية posing.

وتنتشر المدارس والدورات تلك في أماكن شتى من مدن العالم، وتُعطي بعض القنوات التلفزيونية مدة زمنية لعرض تمارينها.

وأصبحت ممارستها «ماركة مسجلة» يتباهى البعض بإتباعها كدلالة على بلوغ ممارسة الحل الأفضل لضغوطات الحياة اليومية.

واليوجا عبارة عن مجموعة من الأوضاع التي يتخذها الإنسان وأجزاء جسمه، وتُسمى أحيانًا الأوضاع البدنية تلك بأسماء بعض من الحيوانات الثديية أو الزواحف، أو حتى الأسماك.

والهدف من وراء إتخاذ الجسم لها العمل على ضبط القيام بتمارين للتنفس.

وأصبح اللجوء إليها وسيلة، يراها ممارسوها ومروجوها، لتخفيف

التوتر والإجهاد والقلق. وإبعادًا عن استمرارية طحن عجلة الحياة اليومية لأجسامنا وأرواحنا وأدمغتنا.

سلام البدن والعقل

وتشير المصادر الطبية، المعنية بجانبي الصحة النفسية والرياضة البدنية، أن الهدف النهائي لليوجا هو الوصول بممارسها إلى حالة كاملة من السلام للبدن والعقل، والمساعدة على الاسترخاء بغية التغلب على الإجهاد والتوتر والقلق.

نوع «هاذا»

لليوجا والفلسفة التقليدية لليوجا تتطلب من مريديها وطلابها، لبلوغ تغيير جوهري في نمط الحياة التي يعيشونها، الالتزام والتقيد في أداء هذه المهمة البدنية النفسية بمجموعة من السلوكيات وبحمية غذائية معينة وبممارسة لنوعيات من التأمل والتفكر.

ولذا، هي ليست مجرد رياضة بدنية ذات تمارين وحركات مجرد، بل تتعدى إلى الغذاء وطريقة النظر إلى الأشياء في الحياة.

وبهذه الأمور مجتمعة، يضمن واضعوها ومعلموها ومروجها، جدواها في المجالين البدني العضوي والنفسي الروحي.

إلا أن الأمر ليس بالضرورة بهذه الصفة المتكاملة والشاملة، بل ثمة من يقول إن ممارسة جوانب منها كفيل بالمساعدة الوقتية على التخلص من التوتر والإجهاد والقلق اليومي.

وأن ثمة مستويات ومراحل متفاوتة القوة في اليوجا، ما يجعل أكبر عدد من الناس قادر على الإستفادة من بعض جوانبها.

وتحديدًا يُشير أولئك إلى نوع «هاذا» من اليوغا hatha yoga

كإختيار جيد ومناسب للتعامل مع الإجهاد والتوتر.

وتم تصميم هذا النمط من اليوجا لحث بلوغ راحة الدماغ مع تحسين مستوى المرونة البدنية.

كما أن ثمة عدة نماذج من نوع «هاذا» لليوجا، ويعتمد اختيارك أيًا منها على مدى تلبية ذلك النوع لحاجاتك وعلى تفضيلك إياها.

بيد أن جميع نماذج «هاذا» لليوجا تتضمن عنصرين أساسيين، هما التنفس، والأوضاع.

ومن خلال التنسيق فيما بين العقل والجسم والتنفس ليوجا «هاذا»، يتم تحسين الحالة البدنية والنفسية والشعور بالنشاط والحيوية الروحية.

الأوضاع البدنية

ما يُميز اليوجا في جانب القيام بإتخاذ الأوضاع البدنية، هي مناسبتها بشكل واضح للقدرات المختلفة للناس في القيام بها.

وفي فصول تعليم نوع «هاذا» لليوجا، يتم تعليم والتدرب على ممارسة ما بين 10 إلى 20 من تلك الأوضاع البدنية.

وهذه الأوضاع البدنية تتفاوت في الشدة وصعوبة التطبيق. ومداها يتراوح ما بين أوضاع سهلة جدًا كالاستلقاء أشبه بالجثة corpse pose، كما هو حال شكل المومياء، التي يستطيع الكل إتخاذ وضعيتها.

وبين أوضاع غاية في التعقيد وصعوبة بلوغها وخطورتها أحيانًا، وتطلبها سنوات من التدريب والممارسة لضبط القيام بها.

وبغض النظر عن أي نوع من اليوجا تود ممارسته، فإنه ليس من الواجب أو الضروري القيام بإتخاذ كل الأوضاع التي يُعلّمها المُدرب لتلاميذ اليوجا في فصولها التعليمية.

ولذا لو كان أحد تلك الأوضاع من غير المريح ممارسته، أو من غير المناسب لجسمك إتخاذه، فلا تتبع مدربك في إجراءه، بل اضبط ما تقوم به وفق ما يستطيع جسمك أداءه وفق ما ترتاح معه.

وخلال تلك الفترة، التي يُمارس زملائك في الدرس تلك الأوضاع التي لا تستطع القيام بها، قم بالتنفس بعمق والجلوس بسكينة وراحة، إلى أن يفرغوا منها لتعاود المتابعة معهم إن أمكنك ذلك.

تنفس بعمق

والملاحظ أن التحكم في عملية التنفس وضبط القيام بها، أحد الجوانب الرئيسية في اليوجا.

وأهميتها في اليوجا هو دلالتها على مدى توفر الطاقة الحيوية في جسمك.

والنظرية هنا أن بمحاولة اليوجا وتمارينها تعليمك ضبط عملية التنفس والتحكم بها، فإنها تُكسبك مهارة لضبط التفاعلات في جسمك وتعليمك مهارات لضبط طريقة عمل التفكير في دماغك، ما يُطلق العنان للأفكار التي تعمل على كبح التوتر وتسهيل الاسترخاء.

والأساس في تعلم السيطرة على التنفس هو التنبه له والعناية بالقيام به كشئ إرادي.

أي أن التنفس لا يجري كعملية، متتابعة من الشهيق والزفير، لا شعورية وروتينية عفوية.

ولذا يقوم المدرب بالطلب منك أخذ شهيق النفس بعمق وبصوت واضح مع الطلب منك التركيز في قيامك بذلك.

وفي مراحل تالية قد يطلب منك التركيز في عملية التنفس بشكل

أكبر، أي الإحساس به والشعور بتغلغله في جسمك حال دخول الهواء إلى الرئة وامتلائها به.

كما أن ثمة تمارين أخرى تتطلب التنفس عبر إحدى فتحتي الأنف، وغير ذلك.

ويشير الباحثون الطبيون من مايو كلينك وغيرها، إلى أن من المهم عدم توقع أن يكون في ممارسة اليوجا وحدها علاجًا شافيًا من الأمراض، بل ربما تكون فيها فائدة لبعض المرضى في جوانب معينة.

احتياطات يجب إتخاذها قبل ممارسة اليوجا

بالرغم من النظرة العامة أن اليوجا من الآمن ممارستها، إلا أن من الصعب، وربما الخطر، على بعض من المُصابين بحالات مرضية معينة، اتخاذ أجسامهم بعضًا من الوضعيات المعقدة في اليوجا.

ولذا من الواجب مراجعة الطبيب قبل بدء برنامج لتعلم أو ممارسة اليوجا، خاصة عند وجود:

- أمراض مزمنة أو حالية في المفاصل.
- وجود آلام سابقة أو حادة في الظهر أو الرقبة.
- إجراء عملية سابقة لإستبدال أحد المفاصل.
- وجود إرتفاع غير منضبط في ضغط الدم.
- احتمالات نشوء تجلطات في الدم.
- وجود إصابة بالماء الأزرق في العين، وهو ما يُسمى جلوكوما.
- وجود هشاشة في العظم.
- حالة الحمل.

ووجود هذه الحالات لا يمنع بالمطلق من ممارسة اليوجا.

إلا أنه يتطلب أخذ جوانب متفاوتة من الحذر والحيطة لمراعاة الحالة الصحية وعدم التسبب بأي انتكاسات فيها.

الاسترخاء بالتدليك واليوجا

طرق تخلصك من ضغوطك اليومية

الضغوط النفسية التي تلاحقنا بسبب المشاكل الإقتصادية والإجتماعية وغيرها لم تترك لنا مجالًا حتى نتنفس الصعداء ،فالروتين لا يختلف يوميًا وبالتالي لا نجد أي تحسن أو راحة.

ويؤكد «د. جون» برايدك أن هناك نوعين من الضغوط: داخلية، أي تنشأ من داخل الشخص نفسه، وخارجية مصدرها من خارج الجسم. والضغوط، على مختلف أشكالها وألوانها، ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالأحداث التي نتعرض لها يوميًا.

والضغوط، سواء كانت خارجية أم داخلية، عبارة عن مثيرات نرد عليها بردود فعل مختلفة، وفقًا لنوعية هذه الضغوط وكميتها وشدّتها من جهة، وطبيعة الشخص من جهة أخرى. وردود الفعل قد تكون إرادية (مثل إغلاق النوافذ عند الشعور بالبرد)، أو لا إرادية (مثل إحمرار الوجه عند مواجهة موقف حرج)، أو عضوية، أو نفسية.

إنذارات

إن الضغوط تبعث في البداية بإشارات، أو في شكل أدق بإنذارات قد تكون عرضية تمر مرور الكرام، أو قد تلازم صاحبها لفترة طويلة فتفضي في النهاية إلى حالات مرضية، ومن هذه الإنذارات:

- اضطرابات في الجهاز القلبي الدوراني.
- اضطرابات في الجهاز التنفسي.

- اضطرابات في جهاز الهضم.
- اضطرابات عصبية ونفسية مثل الغضب لأسباب تافهة والكآبة والقلق والشك من دون مبرر.
- الفهم الخاطئ للآخرين.
- التعب السريع من دون سبب واضح.
- الشد العضلي المستمر.
- تصلب النقرة، وآلام في الظهر.
- الإصابة بالأمراض.
- التعرض للحوادث.

ويشير «د/ برايدك» إلى أن الضغوط تؤدي إلى قلاقل قد لا يسلم منها أي عضو من أعضاء الجسم، وتولد مواقف صعبة ومجهدة للجميع من دون استثناء، وإذا ترك لها الحبل على غاربه، فإنها تزرع فسادًا في النفوس وفي الصحة، لذلك يجب العمل على تصريفها بالتي هي أحسن والأفضل قبل حلولها، وبهذا نستطيع إعادة التوازنات الضرورية إلى الجسم.

ويعتبر الاسترخاء خير معين لتفادي الضغوط، وتحاشي نتائجها. إن الاسترخاء يعمل على تنمية قوة التحكم بالذات ويعجّل برحيل التوترات النفسية والانفعالية، ويؤدي إلى حدوث نوع من التوازن الانفعالي والعاطفي في العقل والجسم.

ويمكن الحصول على الاسترخاء عبر الوسائل الآتية:

التأمل: وهو يعتبر من أنجح الوسائل التي تخفف من عبء الضغوط وتعزز الصحة الجسدية والنفسية، فهو يساهم في تهدئة الأفكار الداخلية، وفي إبعاد مشاعر العجز واليأس والعزلة وفي جلب الراحة

النفسية والطمأنينة، وفي إرخاء العضلات، وزيادة الوعي وصفاء الذهن، وتحسين المزاج، وترتيب الأفكار وتسلسل الأولويات، وفي علاج الأرق، وفهم ماهية العلاقة العميقة مع الآخرين، خصوصًا تلك المتعلقة بالحياة اليومية. والتأمل يحسّن من سريان الدم في دهاليز المخ، ويحد من طرح كميات فائضة من هورمونات الغضب التي تقف وراء زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. كما يساعد التأمل في إدارة الآلام المزمنة وفي عملية التكيف معها.

طرق التأمل

يتم التأمل بأشكال عدة أبسطها استدعاء مشهد مشرق إلى الذاكرة، بحيث يتم التركيز عليه حصرًا وفي شكل كلي وكأنه ماثل أمامنا. ويحتاج التأمل إلى مكان هادئ بعيد من الضوضاء، ومناخ مناسب في حرارة معتدلة وهواء نقي، وحبذا لو مورست تمارين التأمل على وقع الموسيقى الناعمة.

- **التنفس العميق**: إن الشخص المتوتر الذي يعاني وطأة الضغوط يكون تنفسه سريعًا، وهذا ما يحرمه من كميات لا بأس بها من غاز الأوكسيجين، ويؤدي بالتالي إلى تراكم غاز ثاني أوكسيد الكربون السام في الجسم. إن التنفس العميق يسمح بقلب هذا المعادلة، إذ يعطي الشخص فرصة لملء رئتيه جيدًا والحصول على مقادير أوفر من الأوكسيجين، وطرح كميات أعلى من غاز ثاني أوكسيد الكربون.

ويتم تمرين التنفس العميق بالجلوس بإسناد الظهر على الكرسي مع مد اليدين في شكل مستقيم إلى جانبي الجسم، وإرخاء الكتفين إلى الوراء، ومن ثم التنفس بعمق وببطء من خلال الأنف مرات عدة لتعبئة الرئتين جيدًا بالهواء.

- **التدليك**: وهو يعد وسيلة ممتازة للتخفيف أو حتى للتخلص من التشنجات والتوترات من خلال تنشيط الدورة الدموية وحفز الجسم على الاسترخاء وإشاعة الراحة النفسية، وهناك من يؤكد أن سر فائدة التدليك يكمن في إطلاق عقال مركبات كيماوية مثل السيروتونين والأندورفينات الدماغية المضادة للألم والقلق والاكتئاب. وطبعًا يجب الامتناع عن التدليك في بعض المناطق التي توجد فيها إصابات مثل الدوالي، أو الكسور أو الحروق وغيرها.

- **الرياضة البدنية**: فهي مفتاح الشباب الدائم، كونها تحرض على ترتيب وظائف أجهزة الجسم لتعمل في تناغم إيجابي يساهم في تخفيف الإجهاد والتوتر، وزرع الهدوء في العقل والجسم من خلال ضبط إيقاعات الجسم ورفع الناحية المعنوية والنفسية. وتعتبر السباحة الأفضل، لأن البقاء في الماء يساعد على استرخاء الجسم والعقل معًا.

- **ممارسة اليوجا**: وهي عبارة عن نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية المتتابعة التي تمنح الطاقة للجسم وتساعد على استرخاء العقل، وبالتالي تكسب الشخص مزيدًا من القوة والليونة والإدراك والنظرة الإيجابية للحياة. وفي المختصر، توفر اليوغا لصاحبها الراحة النفسية وتثير الغبطة الداخلية. وقد أشارت دراسة أميركية حديثة إلى وجود مجموعة من الأدلة العلمية المتزايدة التي تبين أن تمارين الاسترخاء والتأمل والتنفس في اليوغا تدفع إلى الانشراح، وتخفف من حدة القلق والاكتئاب، وتخلق حالة من التوازن الروحي الذي يترك بصمات إيجابية على الصحة.

- **الحمام الساخن:** فالاستحمام بمياه ساخنة لمدة لا تقل عن خمس دقائق، يعتبر وسيلة جيدة من وسائل الاسترخاء، فهو مهدئ طبيعي يساعد على إرخاء العضلات، وإراحة الأعصاب، وإدخال الطمأنينة إلى النفس. شرط أن تكون حرارة الماء بين 37 و40 درجة مئوية.

- ترتيب الأشياء: فالقيام ببعض الأفعال مثل ترتيب خزانة الثياب، أو تنظيم سطح المكتب، أو اجتثاث الأعشاب المضرة من الحديقة وغيرها، يمكن أن يساهم في إثارة الشعور بالرضا والحصول على الراحة النفسية المنشودة.

- **العناق ولمسات الحنان:** فهي تترك آثارًا إيجابية على الصحة، وتساهم في تحرير هورمون الأوكسيتوسين الذي يبعث على الشعور بالأمان.

الاسترخاء فن مهم جدًا للتحرر من عقال الضغوط التي تلقيها على كاهلنا مشاغل الحياة اليومية، فهو علاج سهل وناجع ومجاني، ولا يحتاج إلى أدوات رياضية خاصة، وفي إستطاعة أي شخص أن يقوم به بنفسه، وفي أي وقت، ويكفي أن نخصص له بضع دقائق في اليوم. وتمارين الاسترخاء لا حصر لها، وهي مبتكرة يمكن أي شخص أن يجد الطريقة التي تناسبه ويجد فيها الفائدة المرجوة.



الاسترخاء في المخاض والولادة



ما هي فوائد الاسترخاء أثناء المخاض والولادة؟

يمنحك الحفاظ على الهدوء والاسترخاء في المخاض والولادة فوائد عديدة. فسيساعد جسمك على أن يعمل على نحو أفضل إذا كنت هادئة ومسترخية، وسيزوّدك بالطاقة التي تحتاجينها في المخاض.

إن عضلاتك تتشنج كلما شعرت بالتوتر والقلق. إذا استمر هذا التوتر وقتًا أطول من اللازم، فسوف يصيبك بالإعياء ويضيّع كل قواك التي تكونين بأمسّ الحاجة إليها.

كما يجعل التوتر والقلق الجسم يفرز هرمونات الإجهاد والتوتر، والتي قد تقلّل من تدفق الدم إلى الرحم، بينما يحتاج إلى تدفق جيد للدم كي يتمكّن من الانقباض بقوة.

ويشجّع الابتعاد عن الإجهاد والتوتر الجسم أيضًا على إفراز الهرمونات التي تساهم في المخاض والولادة، وتكون بمثابة مسكّنات طبيعية للألم.

وقد يساعد الاسترخاء طفلك على تجاوز تجربة المخاض والولادة بسلام أيضًا. ويعني الحفاظ على الاسترخاء أيضًا أن تكون العضلات مسترخية، مما يسهّل عليك التنفّس بإنتظام أكثر. ومن شأن هذا أن يسمح لك ولطفلك الحصول على المزيد من الأوكسجين

هل يمكن بالفعل الحفاظ على الهدوء والاسترخاء أثناء المخاض والولادة؟

لن يكون الأمر سهلًا في كل الأوقات، ولكن هناك أساليب بسيطة

يمكن أن تساعدك، لا سيما إذا كنت تتلقين دعمًا مناسبًا من لحظة بدء المخاض مما سيجعل تجربة الولادة إيجابية.

في حال وجدت الدعم المناسب، فسوف:

- تكون فترة المخاض والولادة على الأرجح أقصر
- يقلّ احتمال اللجوء إلى الولادة المُعانة
- تكونين أقلّ عرضة لإحتمال إجراء جراحة قيصرية.
- تزيد فرصة إحساسك بالرضى بعد ولادة طفلك.

ربما تجدين الاسترخاء خلال الانقباضات مسألة صعبة، ولكن تذكري أن معظم النساء لا يعانين من الألم في الفترات التي تفصل بين انقباضة وأخرى. وهذا هو الوقت المثالي لتفحّص أجزاء جسمك، وخصوصًا تلك التي تعرفين أنها تتوتر بحيث تسعين إلى تهدئتها وإرخائها.

وقد يساعدك من يرافقك خلال الولادة عبر التدليك (المساج) وبث الطمأنينة في قلبك وتشجيعك. كما سيعينك التركيز على التنفّس أثناء وبين الانقباضات.

كيف تساعدني البيئة المناسبة على الاسترخاء؟

تتمثّل الخطوة الأولى نحو الاسترخاء في إيجاد بيئة توفر لك ما تحتاجين إليه من دعم ومساندة. وهذا يعني التفكير جيدًا في المكان الذي ستلدين فيه إذا كان الحمل يسير على ما يرام، يمكنك اختيار مكان الولادة.

في المستشفى، يمكنك إضفاء لمسة شخصية على المساحة أمامك من خلال وضع ملابس وألعاب الطفل بحيث ترينها، فهذا من شأنه أن يحفزك خلال مراحل المخاض والولادة. ينبغي على ممرضة التوليد أن

تتأكد من عدم دخول أحد إلى المكان من دون استئذان وطرق على الباب حفاظًا على خصوصيتك.

ما الذي أفعله لأحضر نفسي للمخاض والولادة؟

تعرفي على جسمك وتعلمي كيفية الاسترخاء أثناء الحمل. وخلال المخاض والولادة، يمكنك استخدام أساليب الاسترخاء التي كنت تمارسينها. وفي فترة الحمل، كلما زاد توترك توقفي وحددي أي جزء من جسمك يصاب بالتوتر:

هل تقطبين حاجبيك (تعبسين) عندما تكونين قلقة؟

هل تضغطين على أسنانك؟

هل تصابين بالشدّ والألم في العنق والكتفين؟

هذه كلها علامات على أن عضلاتك متوترة وهي التي تسبّب الألم والتعب.

خذي نفسًا عميقًا، وعند الزفير، اجعلي العضلات تسترخي حتى يزول عنها الشد والتوتر والتصلب. مارسي هذا التدريب بإنتظام، وليس فقط عندما تلاحظين توترًا في عضلاتك، بل قبل حدوث المواقف التي تعلمين أنها تصيبك بالتوتر.

عندما يحين وقت المخاض، يجب أن تكوني قادرة على تحديد مناطق التوتر في جسمك لتقومي بتهدئتها.

خذي نفسًا عميقًا أثناء المخاض والولادة عند بدء كل انقباضة، وحاولي الاسترخاء أثناء الزفير (إخراج النفس). ركزّي على كلمة أو عبارة معينة لصرف ذهنك عن التفكير. وكرري في قلبك كلمة «طفل»

وأنت تتنفسين، أو كرري كلمة «استر...خي!» مرة تلو المرة.

حاولي تخيّل طفلك وهو يتحرك بإستمرار في حوضك، وأرسلي إليه أفكارًا إيجابية وأنك تحبينه وأنت هنا لمساعدته.

سيكون من الأسهل بالنسبة لك الاسترخاء أثناء المخاض والولادة إذا كنت:

تدركين ما يقوم به الأطباء وممرضات التوليد.

تشعرين بأنك جزء من النقاشات التي تدور حول العناية بك وبطفلك.

على يقين بشأن ما يحدث في المخاض والولادة.

على ثقة بأنك وطفلك في أمان.



الاسترخاء والهدوء النفسي



هل أنت مصاب بالقلق الشديد إلى درجة الهلع؟ هناك طرق فعالة للتخلص من القلق الذي يؤثر على حياتك بطريقة ستتعلم من خلالها كيفية التوصل إلى الاسترخاء في أي وقت خلال اليوم؟ فيمكن للشخص القلق إتباع هذه السلسلة من الخطوات التي ستجعله يصل إلى السلام الداخلي، ابدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقي الذي يجعلك تشعر بالقلق، بعد وضع يدك على السبب ابدأ بالخطوات التالية:

عادة عند الشعور بالقلق كما يشير موقع (البوابة) يكون الجسم يتصرف بطريقة هستيرية سواء كان ذلك أثناء الشعور بالقلق العادي أو عند مداهمة حالة من الهلع، الحل في هذه الحالة هو إجادة فن الاسترخاء للوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، هذه الحالة توصل لها هيربرت بينسون في عام 1975 كإستجابة للاسترخاء.

وهي تشمل سلسلة من التغيرات الوظيفية للجسم.

تقليل معدل ضربات القلب.

تخفيض معدل التنفس .

تخفيض ضغط الدم.

التقليل من الشد العضلي الكبير.

التقليل من استهلاك الأكسجين

التوقف عن التفكير التحليلي.

زيادة نشاط أشعة ألفا في الدماغ

والتدريب المستمر على الاسترخاء العميق من عشرين إلى ثلاثين دقيقة في اليوم من المؤكد سيوصلك في النهاية إلى إتقان الاسترخاء وفي كل مرة ستشعر بتحسن وتزايد عدد مرات الوصول إلى الاسترخاء التام،

أما بالنسبة للفوائد الأخرى العديدة للاسترخاء العميق فقد تم توثيقها طوال السنوات العشرين الماضية وتضمنت:

التقليل من حالة القلق بشكل عام، الكثير من الأشخاص الذين قاموا بممارسة الاسترخاء دائما لاحظوا أن الكيفية والكم في حالات الهلع قد تقلصت وتغيرت أيضا عن السابق.

الاسترخاء يحد من حالات القلق ومن تكرارها بطريقة فجائية وقوية حيث أن التوتر القوي يميل إلى الزيادة طول الوقت، وعليك أن تدع جسدك يشفى من هذا القلق بإجراء التمارين يوميا حيث انه حتى النوم يمكن أن يفشل في كسر دورة التوتر التراكمية.

الاسترخاء يعمل على زيادة الطاقة والإنتاجية، بحيث تكون الإنتاجية قليلة ومحدودة أثناء شعور الإنسان بالقلق بحيث يبدو الإنسان وكأنه يعمل ضد نفسه.

الاسترخاء يحسن الذاكرة والتركيز أكثر حيث أنه من المعلوم أن الاسترخاء العميق سيزيد من قدرة الشخص على التركيز وبالتالي الإبداع.

الاسترخاء يقلل الأرق والإجهاد، تعلم كيفية الاسترخاء لأن ذلك سيجعلك تنام بشكل أفضل وأعمق.

منع أو تقليل الاضطرابات النّفسيّة مثل ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي،الصداع، الربو، القرحة، وغيرها.

زيادة الثقة بالنفس وتقليل لوم الذات حيث أن الكثير من الناس يكثرون من لوم أنفسهم بسبب الضغط والتوتر.

زيادة القدرة على الإحساس بالمشاعر، حيث أن العضلات المشدودة

والمتوترة تعطل عمل الإحساس وتعيق وعي الإنسان التام لمشاعره.

تعلم كيف تتنفس من بطنك

يعكس تنفسك مستوى التوتر الذي تحمله في جسمك مباشرة تحت التوتر، تنفسك عادة يصبح ضحلا وسريعا ويحدث في أعلى الصدر، أما عند الاسترخاء، تنفس أكثر، وبشدة أكثر ومن بطنك. حيث أنه من الصعب أن تتنفس من بطنك وأنت في حالة توتر.

تقنيات الاسترخاء:

للحصول على الاسترخاء السليم هناك طريقة متداولة وسهلة التطبيق وهي التنفس الصحيح للاسترخاء ويتم ذلك عن طريق إدخال الهواء من الأنف وإخراجه من الفم مع مراعاة الجلسة المريحة وإسناد الظهر للخلف.

و تتم عملية التنفس الاسترخائي بثلاث خطوات متتابعة كالتالي :

1) نسحب الهواء من الأنف ونخرجه من الفم بهدوء. وتسمى هذه الخطوة «النفس البسيط». ويتم عمله 10 مرات متتالية وكأقصى حد 20 مرة في اليوم. هذا النفس يعتبر مهدئ للأعصاب.

2) النفس العميق المتوسط: يقوم بتحسين عضلات وأجهزة الجسم.

يتم سحب نفس من الهواء بقوة ونكتم تنفسنا ونعد إلى الـ 5 ثم نقوم بإخراجه من الفم بهدوء. يتم تكراره 10 مرات متتالية.

3) النفس الطويل: يقوم بإخراج الطاقات السلبية. حيث يتم أخذ النفس بقوة من الأنف وإخراجه بقوة أيضًا من الفم. وأيضًا يتم تكراره 10 مرات متتالية.



الاسترخاء علاج الضغوط النفسية



نعيش اليوم تحت وطأة كم هائل من الضغوط النفسية والإجتماعية والإقتصادية والعائلية والمهنية. فهي تلاحقنا في كل مكان، في البيت، في العمل، في الشارع، في المدرسة، في الامتحانات، في البنك، في المستشفىٰ، في الحافلة، في القطار، في الطائرة، وفي مختلف مناحي الحياة الأخرىٰ.

وفي شكل عام يمكن القول إن هناك نوعين من الضغوط: داخلية، أي تنشأ من داخل الشخص نفسه، وخارجية مصدرها من خارج الجسم. والضغوط، علىٰ مختلف أشكالها وألوانها، ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالأحداث التي نتعرض لها يوميًا، وهي الضغوط، سواء كانت خارجية أم داخلية، عبارة عن مثيرات نرد عليها بردود فعل مختلفة، وفقًا لنوعية هذه الضغوط وكميتها وشدّتها من جهة، وطبيعة الشخص من جهة أخرىٰ. وردود الفعل قد تكون إرادية (مثل إغلاق النوافذ عند الشعور بالبرد)، أو لا إرادية (مثل احمرار الوجه عند مواجهة موقف حرج)، أو عضوية، أو نفسية. وإذا تراكمت الضغوط الداخلية مع الخارجية علىٰ رأس أحد فكان الله في عونه.

لكن هل من علامات تشير إلىٰ هذه الضغوط؟

إن الضغوط تبعث في البداية بإشارات، أو في شكل أدق بإنذارات قد تكون عرضية تمر مرور الكرام، أو قد تلازم صاحبها لفترة طويلة فتفضي في النهاية إلىٰ حالات مرضية، ومن هذه الإنذارات:

- اضطرابات في الجهاز القلبي الدوراني.
- اضطرابات في الجهاز التنفسي.
- اضطرابات في جهاز الهضم.

- اضطرابات عصبية ونفسية مثل الغضب لأسباب تافهة والكآبة والقلق والشك من دون مبرر.

- الفهم الخاطئ للآخرين.

- التعب السريع من دون سبب واضح.

- الشد العضلي المستمر.

- تصلب النقرة، وآلام في الظهر.

- الإصابة بالأمراض.

- التعرض للحوادث.

إن الضغوط تؤدي إلى قلاقل قد لا يسلم منها أي عضو من أعضاء الجسم، وتولد مواقف صعبة ومجهدة للجميع من دون استثناء، وإذا ترك لها الحبل على غاربه، فإنها تزرع فسادًا في النفوس وفي الصحة، لذلك يجب العمل على تصريفها بالتي هي أحسن والأفضل قبل حلولها، وبهذا نستطيع إعادة التوازنات الضرورية إلى الجسم.

ويعتبر الاسترخاء خير معين لتفادي الضغوط، وتحاشي نتائجها. إن الاسترخاء يعمل على تنمية قوة التحكم بالذات ويعجّل برحيل التوترات النفسية والانفعالية، ويؤدي إلى حدوث نوع من التوازن الانفعالي والعاطفي في العقل والجسم. ويمكن الحصول على الاسترخاء عبر الوسائل الآتية:

التأمل. وهو يعتبر من أنجح الوسائل التي تخفف من عبء الضغوط وتعزز الصحة الجسدية والنفسية، فهو يساهم في تهدئة الأفكار الداخلية، وفي إبعاد مشاعر العجز واليأس والعزلة وفي جلب الراحة النفسية والطمأنينة، وفي إرخاء العضلات، وزيادة الوعي وصفاء الذهن،

وتحسين المزاج، وترتيب الأفكار وتسلسل الأولويات، وفي علاج الأرق، وفهم ماهية العلاقة العميقة مع الآخرين، خصوصًا تلك المتعلقة بالحياة اليومية. والتأمل يحسّن من سريان الدم في دهاليز المخ، ويحد من طرح كميات فائضة من هورمونات الغضب التي تقف وراء زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. كما يساعد التأمل في إدارة الآلام المزمنة وفي عملية التكيف معها.

كيف يتم التأمل؟

يتم التأمل بأشكال عدة أبسطها استدعاء مشهد مشرق إلى الذاكرة، بحيث يتم التركيز عليه حصرًا وفي شكل كلي وكأنه ماثل أمامنا. ويحتاج التأمل إلى مكان هادئ بعيد من الضوضاء، ومناخ مناسب في حرارة معتدلة وهواء نقي، وحبذا لو مورست تمارين التأمل على وقع الموسيقى الناعمة.

التنفس العميق: إن الشخص المتوتر الذي يعاني وطأة الضغوط يكون تنفسه سريعًا، وهذا ما يحرمه من كميات لا بأس بها من غاز الأوكسيجين، ويؤدي بالتالي إلى تراكم غاز ثاني أوكسيد الكربون السام في الجسم. إن التنفس العميق يسمح بقلب هذا المعادلة، إذ يعطي الشخص فرصة لملء رئتيه جيدًا والحصول على مقادير أوفر من الأوكسيجين، وطرح كميات أعلى من غاز ثاني أوكسيد الكربون.

ويتم تمرين التنفس العميق بالجلوس بإسناد الظهر على الكرسي مع مد اليدين في شكل مستقيم إلى جانبي الجسم، وإرخاء الكتفين إلى الوراء، ومن ثم التنفس بعمق وببطء من خلال الأنف مرات عدة لتعبئة الرئتين جيدًا بالهواء.

التدليك: وهو يعد وسيلة ممتازة للتخفيف أو حتىٰ للتخلص من التشنجات والتوترات من خلال تنشيط الدورة الدموية وحفز الجسم علىٰ الاسترخاء وإشاعة الراحة النفسية، وهناك من يؤكد أن سر فائدة التدليك يكمن في إطلاق عقال مركبات كيماوية مثل السيروتونين والأندورفينات الدماغية المضادة للألم والقلق والاكتئاب. وطبعًا يجب الامتناع عن التدليك في بعض المناطق التي توجد فيها إصابات مثل الدوالي، أو الكسور أو الحروق وغيرها.

الرياضة البدنية: فهي مفتاح الشباب الدائم، كونها تحرض علىٰ ترتيب وظائف أجهزة الجسم لتعمل في تناغم إيجابي يساهم في تخفيف الإجهاد والتوتر، وزرع الهدوء في العقل والجسم من خلال ضبط إيقاعات الجسم ورفع الناحية المعنوية والنفسية. وتعتبر السباحة الأفضل، لأن البقاء في الماء يساعد علىٰ استرخاء الجسم والعقل معًا.

ممارسة اليوغا: وهي عبارة عن نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية المتتابعة التي تمنح الطاقة للجسم وتساعد علىٰ استرخاء العقل، وبالتالي تكسب الشخص مزيدًا من القوة والليونة والإدراك والنظرة الإيجابية للحياة. وفي المختصر، توفر اليوغا لصاحبها الراحة النفسية وتثير الغبطة الداخلية. وقد أشارت دراسة أميركية حديثة إلىٰ وجود مجموعة من الأدلة العلمية المتزايدة التي تبين أن تمارين الاسترخاء والتأمل والتنفس في اليوغا تدفع إلىٰ الانشراح، وتخفف من حدة القلق والاكتئاب، وتخلق حالة من التوازن الروحي الذي يترك بصمات إيجابية علىٰ الصحة.

الحمام الساخن: فالاستحمام بمياه ساخنة لمدة لا تقل عن خمس دقائق، يعتبر وسيلة جيدة من وسائل الاسترخاء، فهو مهدئ طبيعي يساعد على إرخاء العضلات، وإراحة الأعصاب، وإدخال الطمأنينة إلى النفس. شرط أن تكون حرارة الماء بين 37 و40 درجة مئوية.

ترتيب الأشياء: فالقيام ببعض الأفعال مثل ترتيب خزانة الثياب، أو تنظيم سطح المكتب، أو اجتثاث الأعشاب المضرة من الحديقة وغيرها، يمكن أن يساهم في إثارة الشعور بالرضا والحصول على الراحة النفسية المنشودة.

العناق ولمسات الحنان: فهي تترك آثارًا إيجابية على الصحة، وتساهم في تحرير هورمون الأوكسيتوسين الذي يبعث على الشعور بالأمان.

مسك الختام: إن الاسترخاء فن مهم جدًا للتحرر من عقال الضغوط التي تلقيها على كاهلنا مشاغل الحياة اليومية، فهو علاج سهل وناجع ومجاني، ولا يحتاج إلى أدوات رياضية خاصة، وفي إستطاعة أي شخص أن يقوم به بنفسه، وفي أي وقت، ويكفي أن نخصص له بضع دقائق في اليوم. وتمارين الاسترخاء لا حصر لها، وهي مبتكرة يمكن أي شخص أن يجد الطريقة التي تناسبه ويجد فيها الفائدة المرجوة.



الاسترخاء العقلي أثناء المذاكرة



الاسترخاء العقلي أثناء المذاكرة «الوصول لحالة الألفا» المناسبة للتعلم والتذكر السريع Mind Relaxation and ALPHA state Adjustment

أثبتت الأبحاث أن الحالة المثالية للتعلم وامتصاص المعلومات Information Absorption. ويختلف إمتصاص المعلومات عن اكتساب المعلومات الطبيعي وحفظهابالطرق التقليدية فالطرق التقليدية.

تمكنك من الاحتفاظ بمعلومات معينة ثم أستدعاءها في مواقف مختلفة مثل الامتحانات، أو بعض المشاكل التي تحتاج في حلها لهذه المعلومات بالذات.

بينما إمتصاص المعلومات، هو اكتساب المعلومات الجديدة وفهمها، ثم ترتيبها في بناء معرفي تراكمي داخلي على المعلومات السابقة ذات العلاقة التي تم تحصيلها في فترات سابقة من حياة الطالب، وهذه العملية غالبًا لا يتحكم فيها العقل الواعي وإنما تتم على مستوى العقل اللاواعي وإمتصاص المعلومات هي الطريقة المثلى لكي يكتسب الطالب عقلية تحليلية علمية وهذه من أهم أدوات وعوامل المنافسة في السوق الدولية وأهم أدوات تكوين الخبراء الحقيقين وليس الخبراء المزيفين الذين يملئون كل مكان، ويدعون العلم بدون أي أساس علمي على الإطلاق وليس لديهم حتى العقلية التحليلية المنظمة التي تؤهلهم للإبتكار والإبداع والتفوق السليم إمتصاص المعلومات يساهم في جعل الشخص خبيرًا في مجاله أو متفوقًا.

وبهذه الفوارق البسيطة تتقدم الدول المتقدمة على دول العالم الثالث

حيث أن التعليم الجيد هو أساس تقدم هذه الدول في جميع المجالات تقريبًا.

هذه الحالة العقلية المثالية لإمتصاص المعلومات هي حالة وسط مابين الاسترخاء الكامل للعقل وبين الوعي واليقظة العقلية .هذه الحالة تسمى «حالة الألفا Alpha State»

حالة الالفا لها تفاصيل علمية معقدة «يتخصص فيها علم البيوفيزياء» الفيزياء الحيوية، وقد درست أساسيات هذا العلم وقمت بإجراء بعض التجارب المعملية، على أنواع الموجات العقلية المختلفة، في معامل الفيزياء الحيوية المتخصصة أثناء دراستي لتخصص الفيزياء الفلكية في كلية العلوم.

سأذكر لكم بإختصار الأساسيات العلمية للموجات العقلية كي نستطيع أن نفهم ماهية الحالة الألفا :

أساسيات الموجات العقلية Brain Waves Basics :

نعلم جميعًا ان أي عملية لإنتاج طاقة أو شغل ينتج عنها عادم غير مرغوب فيه، وأكبر مثال على ذلك هو محرك الاحتراق الداخلي في السيارة، فلكي تحصل على شغل متمثل في حركة السيارة، يحتاج المحرك ليقوم بعملية احتراق داخلي لإنتاج طاقة حركية تؤدي لحركة السيارة، ولكن كما نعلم بأن لأي سيارة عادم يخرج دخان ثاني أكسيد الكربون الناتج عن الاحتراق.

تعالوا نمثل هذا الدخان العادم بموجات المخ. بمعنى: يقوم المخ بعمليات وأنشطة عقلية معقدة.

هذه العمليات تزيد في حدتها وكثافتها على حسب نوعية النشاط العقلي «مذاكرة، نوم، إسترخاء، تفكير متداخل ومتواصل ...إلخ» إذن

يمكننا الإستدلال على النشاط العقلي الداخلي على حسب الموجة العقلية الناتجة عنه.

لو أمكننا قياسها وهذه عملية سهلة على أي متخصص في الفيزياء الحيوية تجربة « EEG ElectroEncephaloGram »لمن أراد التعمق والبحث حول هذا الموضوع حيث إنه من المواضيع الشيقة والممتعة في دراستها. وعند قياس هذه الموجات وجد علماء الفيزياء الحيوية، أنه كلما قلت ترددات الموجة كلما قل النشاط العقلي المصاحب والعكس، كلما زادت ترددات الموجة العقلية كلما زاد النشاط العقلي المصاحب.

أي أنه كلما كان عقلك يقوم بوظائف كثيرة ومعقدة، تفكير عميق مثلًا سوف تجد أن الموجات العقلية تزيد حدتها وكثافتها، ولو كان عقلك مسترخي وهادئ ستجد أن الموجات العقلية الناتجة تردداتها قليلة.

ويقاس تردد الموجة العقلية بالهيرتز «عدد الاهتزازات الموجية في الثانية الواحدة» .

وقد صنف علماء الفيزياء الحيوية هذه الموجات في أربعة أصناف رئيسية كالتالي :

أولًا: «موجات دلتاDelta Brain Waves»:

أقل من 4 هيرتز 4 أهتزازات في الثانية الواحدة وتصدر هذه الموجات خلال النوم .

ثانيًا: «موجات ثيتاTheta Brain Waves»:

من 4 إلى 7 هيرتز أهتزازات في الثانية الواحدة وتصدر خلال النوم، الاسترخاء العميق «عند التنويم بالايحاء مثلًا» وأثناء عمليات التصور الداخلي في العقل.

ثالثا: «موجات ألفا Alpha Brain Waves»:

من 8 إلى 13 هرتز إهتزازات في الثانية الواحدة وتصدر خلال الاسترخاء والهدوء الجسدي وهذه هي أنسب حالة للتعلم المثالي وامتصاص المعلومات التي تحدثنا عنها في بداية النوت.

رابعًا: «موجات البيتا Beta Brain Waves»:

من 13 إلى 38 هيرتز اهتزازات في الثانية الواحدة وتحدث عند التفكير الشديد المستمر المتسارع أو حل المشاكل المتداخلة المعقدة التي تحتاج لتنظيم فكري وتركيز التفكير.

وتوجد أقسام أخرى من الموجات العقلية، ولكن لا نحتاجها هنا في هذه السلسلة الخاصة بمهارات المذاكرة فقط.

والآن هل تعلم بأن أهم خدمة يمكنك أن تقدمها لنفسك هي بأن تتعلم كيف يمكنك الدخول لحالة الألفا وتبدأ تعلمك ومذاكرتك وأنت في هذه الحالة، عندها سوف تفاجًا بقدراتك تتضاعف على التعلم السريع أو التعلم الخارق كما يسميه البعض وأساس التعلم بهذه الطريقة هو قدرتك على الدخول إلى حالة الاسترخاء «حالة الألفا»...وسوف نخصص الحلقة القادمة لحالة الألف.



الاسترخاء الذاتي



ما هو الاسترخاء؟

الاسترخاء هو شعور بالاستقرار النفسي عن طريق إرخاء عضلات واعصاب الجسم تماما.

وهو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم لأنه ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكته أو السرير لساعات معدودة لكنه لا يكف عن إبداء العلامات الدالة عن الاضطراب العضوي أو الحركي مثل: عدم الاستقرار والتقلب المستمر والذهن المشحون بالأفكار والصراعات وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلى إثارة التوتر العضلي فإن من الثابت أيضا أن إثارة التوتر العضلي تجعل الشخص مستفزًا للانفعال السريع في الاتجاه الملائم لهذه التوترات فرسم علامات الغضب وكذلك تجاه أي انفعال سلبي آخر والعكس صحيح بمعنى أن إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات .

في الظروف العادية نحن بحاجة للتوتر الخفيف والمؤقت استجابة للمشكلات العقلية والاجتماعية والتي تحتاج لدرجة من التركيز والإهتمام وتعبئة الطاقة وهنا يعتبر التوتر ضروريا للإبقاء على الفرد في حالة يقظة.

ومن جانب آ خر هناك بعض الأفراد يعيشون في حالة توتر دائم يصاحبه استثارة في الجهاز العصبي ويظهر بأشكال: ارتفاع ضغط الدم

زيادة نبضات القلب اضطراب انتظام التنفس.

وقد يظهر بشكل أعراض قلق وتختلط أعراض القلق بالتوترات العضلية فيشعر الفرد بعدم «الاستقرار - الشد- الاستثارة الزائدة- الحركة المستمرة كقضم الأظافر - فرك اليدين ».

وقد يظهر التوتر في حالات القلق في الجسم بشكل: صداع الآم في الظهر خفقان بالقلب الآم بالساقين حالات القولون العصبي الأرق مشاعر الاكتئاب قلق الامتحانات .

لماذا الاسترخاء ؟

هل تعلمت أن تجابه المواقف بشد وتوتر ؟

هل تشعر بمشاعر غريبة؟

هل يتجول عقلك في تخيلات بعيدة عن ما تريد؟

هل ترغب في أن تكون أكثر قوة أكثر قدرة على مجابهة المواقف؟

عـــزز ثـقـــتـــك بنفســـــك..تعرف على كل ذلك..عرف على الاسترخاء الذاتي...

أساليب الاسترخاء...(بالتنفس - الاسترخاء بالشد العضلي) وطرق تطبيقه..

أكتشف القوة الداخلية:

قوة العقل قوة الإرادة قوة التحكم وكيف نستخدم هذه القوى في إرخاء الجسم والعقل. وبه تشعر بأنك في عالم آخر........ عالم الهدوء والراحة عالم الصفاء والسكون....

تدرب على الاسترخاء وسجل هذه الأحاسيس الجميلة في العقل الباطن وتمكن من طلب الشعور بالاسترخاء في أي وقت تطلب من

عقلك الباطن هذا الإحساس لتجد نفسك في استرخاء عــميق.

التواصل مع العقل الباطن

العقل اللاوعي يعمل معظم الوقت. الاسترخاء (1) (Trance) هو حالة يكون فيها وعي الإنسان داخليا أكثر من وعيه خارجيا. حالة الغشية هذه (Trance) ظاهرة طبيعية. يقضي الناس كثيرًا أو معظم أوقات حياتهم في أنواع مختلفة من الغشيات. حينما تتحدث إلى نفسك غير معير انتباهك للعالم من حولك فإنك في حالة غشية. وحينما يقول لك شخص ما شيئًا لا تفهم معناه وينبغي عليك أن تذهب إلى داخلك (تفكر فيه) فإن هذا يسمى: «البحث القيادي في اللاوعي TDS » وحينما تتحدث مع شخص ما فتجد عينيه قد غاب فيهما كل تعبير موحيتان بأنه ليس معك فاعلم أنه في حالة غشية. وضمن هذا الظرف فهناك ثلاثة أشياء يمكنك عملها:

1 – معظم الناس يستمر في الحديث متناسٍ حقيقة أن المستفيد الآخر لا يسمعه.

2– توقف عن الكلام حتى ينتبه المستفيد ويعود إليك بانتباهه أو يمكنك أن تتنحنح فتنبهه ويعود بتركيزه معك.

3 – وأكثر الأشياء فعالية أن تغير نغمة صوتك لتثير انتباه عقله اللاوعي أنك تريده أن يستمع إليك. وعندما ينتبه المستفيد فأكمل من حيث انتهيت كما لو أن شيئًا لم يكن. الطرق التي تستطيع بها أن تدخل في حالات الغشية بطريقة خفية:

- ادخل في حالة غشية سابقة.
- ادخل في حالة غشية تظهر طبيعيًا.
- اعمل أكثر من حالة غشية في وقت واحد.

- الارتباك.
- الإثقال.

في حالة كسر دائرة الحدث المتوالي المتتابع. نقاط مهمة عن لغة التنويم الإيحائي: العقل اللاوعي لا يحسب الأشياء السلبية. الأشياء السلبية لا توجد في الخبرات الأولية للنظر، السمع، أو المشاعر، توجد فقط في التمثيل الرمزي في التجارب الثانوية. كن غامضًا بطريقة بارعة، هذا يسمح للشخص أن يقول عبارات تبدو محددة ولكنها حقيقة عامة بالقدر الذي تكون فيه مسايرة لخبرات المستمع ومهما كانت في لغة الاسترخاء الإيحائي كل المعلومات الدقيقة تمحى وتزال مما يتطلب من المستمع أن يملأ الفراغ من خبرته الداخلية الخاصة. افترض مسبقًا (توقع) الأسئلة التي لا تريد أن تسألها. أعط المستفيد الآخر خيارات كثيرة ولكن اجعل لأسئلتك إجابات متوقعة تريدها أنت. تكديس الفرضيات هذه يجعلها قوية. وكلما زادت الفرضيات، كلما أصبح من العسير فهم الجملة أو السؤال المتعلق بأي من الفرضيات. أمثلة من لغة الاسترخاء الإيحائي:

- اضفاء الألقاب / إعطاء الأسماء.
- الأفعال الغير محددة.
- العبارات المعزوة إلى غير قائلها.
- الحذف.
- ربط السبب بالنتيجة.
- قراءة الأفكار.
- الإفتراضات.
- الأوامر الغامضة.

- الغموض.
- التجاوزات المختارة.
- الاقتباس.
- الحركات الغير منتظمة المؤقتة.

صفات الصوت المستخدم في الاسترخاء الإيحائي:

- هادئ، مرتاح.
- أعمق وأخفض.
- اجعل صوتك يتوافق مع تنَفَس المستفيد.
- الحث الثنائي يعتبر ذو أثر قوي.

استخدم لغة التنويم الإيحائي لتقدم اقتراحاتك الغير واعية للمستفيد. كيف يمكن لك أن تستخدم صوتك لإحداث أكبر تأثير؟ - من الضروري أن تتكلم بوضوح كي يسمعك الجميع.

- تشبه بصوت المستفيد الآخر في حجمه، نغمته، سرعته، ونَسَق جرِيه.

- ولعمل ذلك فينبغي أن تكون لك المقدرة على التحكم في صوتك. وهذه المحاولات الهامة للاختلافات التي تطرأ على الصوت:

- مرتفع إلى خفيض.
- سريع إلى بطيء.
- عالي الدرجة إلى خفيض الدرجة. لتخرج رسالتك من الضجيج اجعلها اخفض، وأبطأ، وأعمق.



كيف تدرب نفسك على الإيحـــاء الــذاتـــي ؟



أولًا قبل كل شيئ لا بد أننعلم أن لدى كل منا عقلًا واعيًا وعقلًا باطنًا. العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا.... أين؟لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، يوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم فيتصرفاتنا.

العقل الباطن يختزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيرًا بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحيإلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر وهذا ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

هناك وسائل عديدة للإيحاء الذاتي الإيجابي وسوف نستعرض هنا طريقة عملية ومجدية إذا ما أتبعت بدقة.

لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محبوب من أصدقائك ومعارفك. ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل بالاحترام الكافي، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات، أو أن الناس ينشغلون عنك إذا التقيت بهم، أو أن تعتقد أن (دمك ثقيل)..هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من الناس سياجًا.

وأنت تدرك أن لديك مشكلة، وأنت راغب ومصمم على أن تضع لها حلًا، وأنت مقتنع بأن لها حل ممكن... فأنت قطعًا لم تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع.

السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك غير محبوب، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها. وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي

كونته عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك، فأصبحت تبتعد عن الناس وأصبحت في معاملاتك معهم متوترًا، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقًا. علم النفس يقول لك أنت أوحيت لنفسك سلبًا وعليك أن تستبدل هذا الإيحاء السلبي بإيحاء إيجابي، الإيحاء الذاتي ا لإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت، وممارسته لمدة نصف ساعة يوميًا قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي في العادة لإحراز نتيجة مشجعة، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثانٍ أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وتثبيتها.

طريقة الإيحاء الذاتي الإيجابي

اضطجع على سريرك باسترخاء تام.

أطفئ الأنوار من حولك أو اكتفِ بضوء خافت.

احرص على أن يكون الجو حولك هادئًا خاليًا من الضجيج.

اهمس لنفسك بأنك محبوب، محبوب من الجميع حياتك مليئة بالمحبة أنت تحب الناس والناس يحبونك ردد هذه المعاني بصوت هامس، رددها بثقة وبإيمان .... لا تناقش هل هي حقيقية أو غير حقيقية، لا تقل لنفسك سوف يحبني الناس إذا مارست الإيحاء الذاتي، وإنما قل بثقة وتأكيد وإيمان: إن الناس فعلًا يحبونني.

اجعل تفكيرك إيجابيًا ... لا تمارس أي نوع من النقاش أو الحوار أو التساؤلات أو السلبية في التفكير، وسوف تنساب في خواطرك ذكريات عديدة عن مواقف مرت بك في حياتك كنت فيها محبوبًا ومرغوبًا، سوف تجد نفسك في نهاية نصف الساعة وقد اقتنعت بأنك محبوب وسوف تشعر أن ثقتك بنفسك قد عادت إليك كرر هذه الجلسة كل يوم نصف ساعة قبل النوم. في نهاية الأسبوع الأول سوف تجد أنك قد تغيرت وأن

كثيرًا من الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليك والإحساس الذي كان يداخلك بأنك فاشل في علاقاتك الاجتماعية وأنك غير محبوب قد ذهب وحل محله إحساس عميق بأنك محبوب إذا وجدت أنك في حاجة إلى أن تستمر في هذه العملية لمدة أسبوع ثانٍ أو ثالث فأفعل .



طريقة التنفس الصحيحه

تمارين رياضية للمرضى:

– العديد ممن يعانون من اضطرابات القلق النفسيى يتنفسون نفس غير عميق، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة اضطرابات القلق لديهم. وهذه الطريقة سوف تساعد الشخص الذي يعاني من القلق بل والشخص السليم كيف يتنفس بطريقة صحيحة.

التمرين:

– مدة آداء هذا التمرين خمس دقائق تقريبًا.

– بداية هذا التمرين إما بالاستلقاء على الظهر على الأرض أو الوقوف في وضع إستقامة أو الجلوس على كرسي والظهر مستقيمًا، إذا كان هذا أكثر راحة لك.

– وضع اليدين على منطقة البطن (المعدة).

– يتم التنفس بشكل طبيعي وعادي مع ملاحظة الأيدي أو الصدر وهي ترتفع مع التنفس.

– وللتأكد من أن التنفس يتم بشكل صحيح، لابد وأن ترتفع منطقة البطن كلما تمدد الحجاب الحاجز.

- ولتتعلم كيف تتنفس بطريقة صحيحة، لابد من البدء بالتنفس البطئ من خلال الأنف مع العد حتى خمسة في حين تدفع الأيدي برفق لأعلى مع حركة البطن (المعدة) لأعلى.

- حبس النفس مع العد من 5-1 .

- إخراج الزفير ببطء من الفم مع العد من 5-1 في حين الضغط على البطن برفق للداخل.

- تكرار نفس الخطوات لمدة خمس دقائق.

- إذا لاحظت أثناء أدائك للتمرين بالإرتباك عليك فقط الاستمرار فيه حسب إستطاعتك.

- زيادة وقت أداء التمرين كل يوم حتى تستطيع أدائه على الأقل مرتين في اليوم (كل مرة خمس دقائق).

- إذا داومت على التنفس بهذه الطريقة سوف تقوم بأدائها بشكل طبيعي طوال اليوم.

ملاحظات:

- من فوائد هذا التمرين أنه بمجرد الاعتياد عليه، ستستطيع القيام به مع نوبات القلق التي من الممكن أن تنتابك وحينئذ ستشعر بالاسترخاء التام.

- لا تشعر بالغضب من نفسك أو تستسلم إذا لم تستطع أدائه بطريقة صحيحة لأنه يحتاج ممارسة ووقت.

- يمكنك تعلمه ببطء ولا ترتبك لأنك تستطيع السيطرة والتوقف.

●●●

تدريبات للدماغ

المخ أيضا بحاجة إلى تمارين رياضية يومية لإعادة ترتيب الأفكار وتنشيط الذاكرة وتقوية التركيز، حيث إن قدرة المخ على التفكير السليم لا ترتبط بعمر معين، ولكنها تعتمد بقدر كبير على منح المخ قليلا من الوقت للراحة والاستجمام من خلال عمل بعض التدريبات الذهنية البسيطة. مثل حل الألغاز البسيطة التي تُنشر في بعض الصحف.

وهذه التدريبات لا تحتاج إلى مكان أو وقت مخصص، ولكن يمكن أن يقوم بها أي إنسان في أي وقت، خاصة أن الناس الذين يداومون على هذه التمارين الذهنية يتمتعون بقوة وحيوية عالية .

كيفية القيام بتمرينات المخ

من المعروف أنه قبل القيام بأي تمرينات رياضية لا بد من التسخين، وعملية تسخين المخ تتم بتدريب العقل على تقبل فكرة جديدة. وهناك عدة طرق لإعداد المخ قبل الدخول في التدريبات الذهنية:

1. انظر إلى هذا الرقم (4098136758251223) حاول بسرعة أن تجد رقم (231) داخله ...

2. حاول تقسيم الرقم إلى أرقام صغيرة وأغلق عينيك قليلا ثم حاول إعادة كتابة هذا الرقم من ذاكرتك ... وهذا التدريب يحتاج لوقت أكثر.

3. محاولة الألوان: الأحمر والأزرق والبني والرمادي والوردي والأبيض.. أنظر إلى هذه الألوان وأغمض عينيك، ثم عد من 1– 60، ثم افتح عينيك وحاول تذكر هذه الألوان.. هذا التمرين يساعد على تجميع الأشياء في الذهن بطريقة أسرع.

هذه التدريبات لها تأثير فعّال في بناء ذاكرة قوية في وقت قليل ... وبعد عملية التسخين هذه يشعر المخ بمرونة ورشاقة أكثر. وعمل هذه التدريبات يوميا يساعد على تحقيق لياقة ذهنية عالية.

من المعروف أنه كلما زادت حركة التدريبات الرياضية الجسمانية فإننا نحتاج إلى أوكسجين أكثر، وكذلك العقل يحتاج إلى أوكسجين أكثر عندما يعمل ويتحول إلى طاقة تفكير.. وهذا يعني أنك إذا قمت بالتدريب الجسماني قبل التدريب العقلي فإنك في حاجة إلى كمية أوكسجين مضاعفة لإعادة ترتيب وظائف المخ.

هل القيام بتمارين المخ يرتبط بعمر معين؟

إن هذه التمارين وحيوية الذاكرة لا ترتبط بعمر معين. فكل شخص يداوم على هذه التمارين يحتفظ دائما بقدرته على التركيز.

فوائد تمارين المخ

زيادة قوة كفاءة المخ: فإذا كنت من الناس الذين ينسون بسرعة فإن لديك فرصة لتطوير عقلك بالتدريبات الذهنية، وهذا يتطلب تدريبا يوميا صارما.

التدريبات الذهنية تمنحك ثقة بالنفس لأن:

اللياقة العقلية تجعل حركة الإنسان سهلة، ويمكنه إيجاد حل للمشاكل الكبيرة والبسيطة بطريقة سريعة.

التحكم في أعصابك: تساعد هذه التمرينات على التخلص من التوتر والعصبية وسرعة الانفعال، وبالإمكان قهر الضغط العصبي من خلال قراءة وحل لغز بسيط في أي صحيفة، حيث أن ذلك يعطي

العقل راحة مهما كانت حالة التوتر، ومن ثم الشعور بالهدوء ويعود النشاط بعد حل اللغز.

الوقاية من الأمراض: كلما قل الضغط العصبي الذي يتسبب في إصابة الإنسان بالأمراض العضوية ستحدث وقاية منها في الوقت ذاته.

المحافظة على الحيوية الذهنية: إن العقل المدرب يظل يقظا وذاكرته واضحة مهما كان عمر صاحبه والنشاط الذهني ليس له علاقة بالعمر.

بالإضافة إلى التدريبات يفضل تناول الفيتامينات للحفاظ على حيوية العقل ونشاطه. وهناك أطعمة غنية بفيتامينات ومعادن تساعد على الإحتفاظ بعقل نشط دائما، مثل فيتامين a c e والتي تتوافر بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة، وكذلك عنصر الكالسيوم الموجود في اللبن ومنتجاته «والكربوهدرات» الموجودة في الخبز والمكرونة والبطاطس والتي تستهلك مع المجهود الذهني اليومي.



الفهرس

مقدمة	7
البداية هي التسامح	13
التنفس الصحيح أساس الاسترخاء !	45
كيف تقاوم الحزن ؟	51
التركيز والتنفس العميق	57
السيطرة على الجسم	63
كلمة السر ..... التوازن	75
قوة الإيحاء	83
الآثار السلبية للضوضاء	91
تأثير الألوان	97
الطعام وتأثيره على الحالة النفسية	103
أسلوب الاسترخاء الذهني والبدني	113
الاسترخاء ودوره الفعال في العلاج النفسي	119
وسائل الاسترخاء المتنوعة	131

تمارين الاسترخاء 139

كيف ترخي وعيك؟ 151

كيف تساعد نفسك على الاسترخاء؟ 179

مهارات في الاسترخاء 187

20 طريقة للاسترخاء 201

أنواع الاسترخاء وفوائده 211

الاسترخاء والتغلب على الحالة النفسية 219

اليوجا والاسترخاء والتغلب على التوتر والضغوط اليومية 225

الاسترخاء في المخاض والولادة 239

الاسترخاء والهدوء النفسي 247

الاسترخاء علاج الضغوط النفسية 253

الاسترخاء العقلي أثناء المذاكرة 261

الاسترخاء الذاتي 269

كيف تدرب نفسك على الإيحاء الذاتي؟ 277

الفهرس 287